
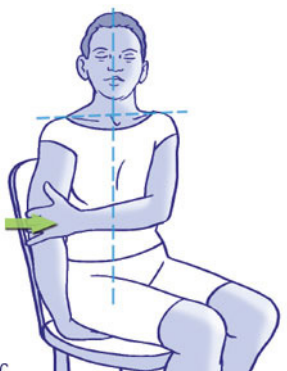
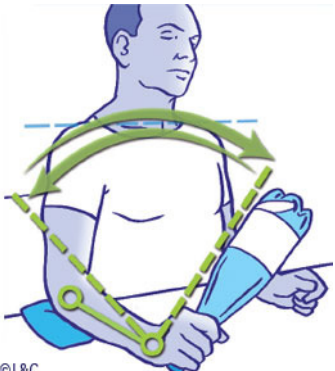



movimiento 1 Flexión del codo	movimiento 2 Extensión del codo	movimiento 3 Báscula de la muñeca	movimiento 4 Contracción del bíceps
<p>¿Por qué es útil este movimiento?</p>	<p>¿Por qué es útil este movimiento?</p>	<p>¿Por qué es útil este movimiento?</p>	<p>¿Por qué es útil este movimiento?</p>
<ul style="list-style-type: none"> Recuperar la flexión del codo más completa posible. 	<ul style="list-style-type: none"> Recuperar la extensión total del codo. <p><i>Si no se llega a la extensión completa, el hombro tenderá a sobrecargarse para compensar.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Restaurar la pronosupinación sin mover el hombro. 	<ul style="list-style-type: none"> Recuperar la fuerza en los bíceps.
<p>¿Cómo hacer el movimiento correctamente?</p>	<p>¿Cómo hacer el movimiento correctamente?</p>	<p>¿Cómo hacer el movimiento correctamente?</p>	<p>¿Cómo hacer el movimiento correctamente?</p>
<ul style="list-style-type: none"> Sentarse con la espalda pegada al respaldo de la silla, con el codo a 90° y la palma hacia arriba. Utilizando la mano opuesta, empujar la muñeca para doblar el codo lo máximo posible. 	<ul style="list-style-type: none"> Sentarse en una silla, deslizando la mano del lado enfermo bajo la nalga (palma hacia abajo). Atraer el codo hacia el cuerpo para estirarlo lo máximo posible con la otra mano. 	<ul style="list-style-type: none"> Sentarse frente a una mesa, con el codo apoyado en un cojín. Coger una botella por el cuello y balancearla de izquierda a derecha. 	<ul style="list-style-type: none"> Utilizar una botella de agua pequeña, más o menos llena. Flexionar el brazo y volverlo a bajar lo más despacio posible.
<p>• TRUCO Hacer el movimiento de manera activa, es decir, por sí mismo, para controlar mejor el dolor eventual. En caso de dolor, no superar la amplitud del movimiento.</p>	<p>• TRUCO Haga el movimiento usted mismo para controlarlo bien. El dolor establecer el límite de amplitud del movimiento. Mantener la espalda recta y el hombro hacia atrás.</p>	<p>• TRUCO Cuidado de no levantar el muñón del hombro ni el antebrazo, que debe rodar sobre la mesa. El peso de la botella permite aumentar la intensidad del ejercicio.</p>	<p>• TRUCO Mantener los codos bien pegados al cuerpo para ahorrar esfuerzo al hombro.</p>
			

DURACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS

Movimientos de estiramiento: puede mantener la posición durante varios segundos (de 6 a 10), parando si se vuelven demasiado dolorosos.

Movimientos de fortalecimiento: puede realizar series de 5 movimientos con una pausa más larga (aproximadamente dos veces más larga que la duración del movimiento). También le aconsejamos que cambie de posición entre los ejercicios (por ejemplo, de un pie a otro) para relajar los músculos que acaban de trabajar.

ALGUNAS REGLAS QUE DEBEN RESPETARSE DURANTE ESTOS EJERCICIOS

- Hágalos a su ritmo, tranquila y regularmente.
- Respire durante los ejercicios.
- No se fuerce y respete las pausas.
- Aumentar progresivamente el número de series.

Redacción

Dr Françoise LAROCHE

Traumatólogo

Centro de evaluación y de tratamiento del dolor

Departamento de Traumatología - Hospital Saint-Antoine, París

Anne LAMBERT

Masajista-Fisioterapeuta

Hospital Cochin, París