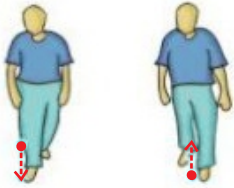
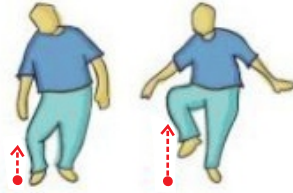


De pie - Movilizaciones por el propio paciente

21. Ejercicios de equilibrio con apoyo bipodal



22. Ejercicios de equilibrio apoyando una pierna



23. Ejercicios de equilibrio de pie con empujas en hombro y cadera



FECHA: HORA:

PACIENTE:

¿QUÉ EJERCICIOS PUEDE HACER?

.....
.....

RECOMENDACIONES:

.....
.....

FIRMA:

.....



SANATORIO
Nuestra Señora del Rosario



**SERVICIO DE
KINESIOLOGÍA
Y FISIOTERAPIA**



**EJERCICIOS
MIEMBROS
INFERIORES**



**EJERCICIOS
MIEMBROS
SUPERIORES**



**EJERCICIOS
DE TRONCO**



**VISITA, DATOS Y
RECOMENDACIONES**



SANATORIO
Nuestra Señora del Rosario



EJERCICIOS DE MIEMBROS SUPERIORES

En la cama

1. Movilización pasiva del hombro



2. Movilización pasiva del codo



3. Movilización global de muñeca y dedos



4. Movilización pasiva de cada dedo



5. Movilización pasiva del codo



Sentados

6. Ejercicios de presión



7. Ejercicios de miembro superior y flexión de troncos



8. Ejercicios de miembro superior y rotación de tronco



De pie

9. Ejercicios de flex.-ext del codo con palo



10. Ejercicios de abd.-add del hombro con palo



EJERCICIOS DE MIEMBROS INFERIORES

En la cama - Movilizaciones pasivas realizadas por familiar o acompañante

11. Movilización pasiva de cadera - rodilla



12. Movilización pasiva del tobillo



En la cama - Autopasivos y movilizaciones hechas por el propio paciente

13. Movilización activa de cadera - rodilla



14. Movilización activa de cadera



15. Movilización activa de rodilla



EJERCICIOS DE TRONCO

En la cama - Movilizaciones pasivas realizadas por el familiar o acompañante, ayudados por el paciente

17. Elevar la cadera



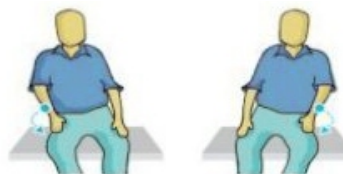
18. Ejercicios de rotación del tronco y de disociación de cintura



16. Rotaciones de cuello

Sentados - Movilizaciones hechas por el propio paciente

19. Ejercicios de enderezamiento lateral derecho e izquierdo



20. Ejercicios de enderezamiento hacia atrás y hacia adelante

