

SERVICIO DE KINESIOLOGÍA Y FISIOTERAPIA



SANATORIO
Nuestra Señora del Rosario

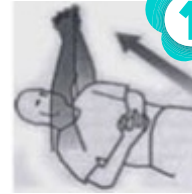
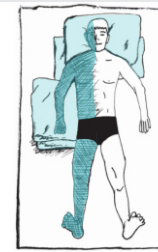


EJERCICIOS PARA PACIENTES CON SECUELAS DE ACV



**Mantenga
una postura correcta**

Ejercicios para MMSS



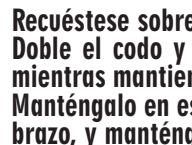
1 Acuestese sobre una cama firme y entrelace sus dedos con las manos apoyadas sobre su estómago. Lentamente levante el nivel de sus brazos hasta el nivel de los hombros manteniendo los codos derechos. Finalmente, regrese sus manos a la posición de su estómago.



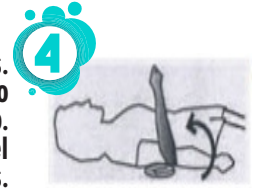
Este ejercicio es similar y le ayudará a mantener el movimiento del hombro, especialmente para alguien que tiene dificultades para voltearse en la cama. Mientras se encuentra con los brazos extendidos, como en el ejercicio anterior, hasta la altura de los hombros y los dedos entrelazados, mueva lentamente sus brazos hacia un lado y luego hacia el otro.



3 Ejercicio de brazo completo. Recuéstese sobre su espalda con los brazos descansando a sus costados, manteniendo el codo recto levante el brazo afectado hasta llegar al nivel del hombro con la mano estirada y a continuación, estire aún más la mano hacia el techo, levantando su hombro por encima.



Recuéstese sobre su espalda con los brazos descansando a sus costados. Doble el codo y flexione su brazo acercando la mano hacia el hombro mientras mantiene el codo descansando sobre la toalla en todo momento. Manténgalo en esta posición durante sus segundos, enderece el codo y el brazo, y manténgalos así. Lentamente repita el movimiento varias veces. Recuerde bajar su brazo para descansar.



5 Ejercicio para el control de rodilla.

Ejercicios para ascender desde una posición sentada. Siéntese en una silla firme que haya colocado contra la pared para evitar que se resbale hacia atrás. Entrelace sus dedos, lleve sus manos hacia adelante tanto como pueda, con los pies un poco separado y las caderas en el borde de la silla, inclínese hacia adelante levantando ligeramente las caderas del asiento. Lentamente vuélvase a sentar.



7 Acuéstese en una cama fija y mantenga los dedos entrelazados descansando sobre su estómago. Doble las rodillas y ponga los pies sobre la cama, mantenga sus rodillas bien juntas y lentamente muévalas hacia la derecha tanto como sea posible. Regrese al centro y repítalo moviéndolas hacia la izquierda.