

Instrucciones generales para movimientos de estiramiento completado por el cuidador:

1. Los videos que siguen mostrarán movimiento y estiramiento de músculos en el tronco, los brazos, y las piernas. Hay que hacer estos ejercicios al menos una vez al día. Es importante hacer esto para mantener buen movimiento de los músculos.
2. Haga cada movimiento lentamente cinco veces
3. Después del movimiento, estire dos o tres veces lentamente hasta al punto de resistencia y manténgalo por 30 segundos
4. Para realizar correctamente, mueve hasta que sienta un estiramiento pequeño, pero no fuerce el movimiento.
5. Mantenga extremidades apoyadas a lo largo del movimiento.
6. Siempre observe la cara del individuo para una respuesta al movimiento.

Estiramiento y Movimiento de las Piernas

Flexión de Cadera y Rodilla

1. Mantenga la pierna con un mano debajo de la rodilla.
2. Con la otra mano, agarre el talón para estabilización.
3. Levante la rodilla y doblarla al pecho cinco veces
4. Después levante la rodilla y doblarla hasta el punto de resistencia manteniendo a toda la pierna recta y mantenga 30 segundos.
5. Baja de nuevo a la posición inicial.



Rotación de La Cadera

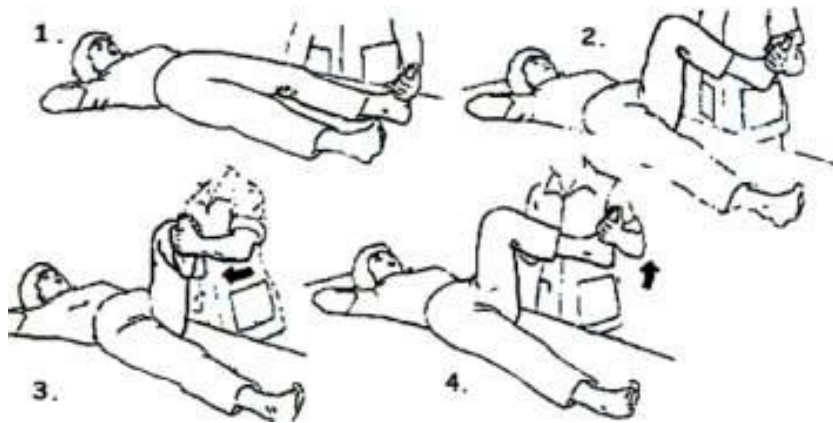
Cuando el paciente esté echado de espaldas

Agarre la pierna con una mano debajo de la rodilla y con la otra debajo del talón.

Doble la rodilla hacia el pecho de modo que haya 90 grados de ángulo al suelo.

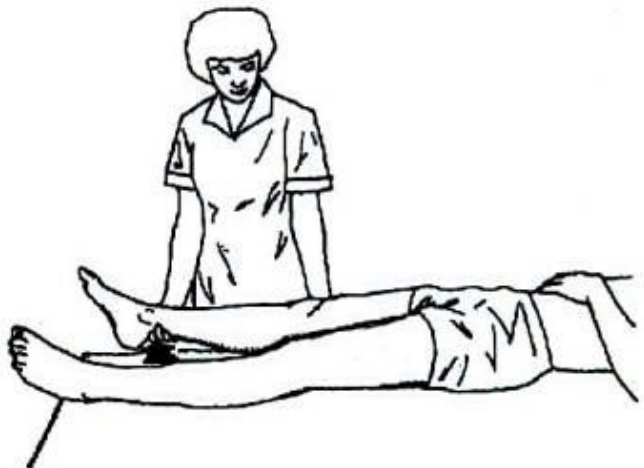
Gire la pierna lejos de Ud.

Gire la pierna cerca de Ud.



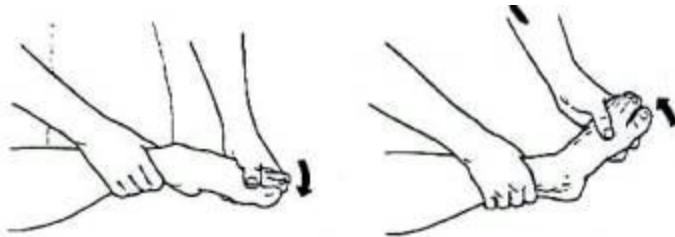
Abducción de La Cadera

1. Mantenga la pierna con una mano debajo de la rodilla.
2. Con la otra mano, agarrar el talón para estabilización.
3. Mantener la rodilla recta, lentamente mueva la pierna hacia usted y lejos de la otra pierna hB
4. aja de nuevo a la posición inicial.



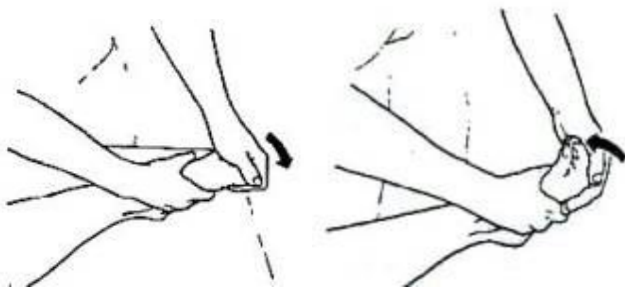
Rotación del Tobillo

1. Con una mano estabilice el tobillo.
2. Coloque la otra mano alrededor del pie y lentamente mueva el pie hacia adentro y afuera y hacia delante y atrás.



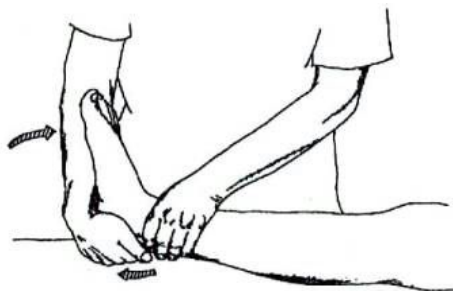
Flexión del dedo del pie y Extensión

1. Con una mano, estabilice el pie justo debajo de la dedos de los pies.
2. Con la otra mano, mueva lentamente cada de los dedos de los pies hacia delante y hacia atrás si



Estiramiento y movimiento de la parte inferior de la pierna

1. Use su antebrazo para estabilizar el pie
2. Mueva hacia la cabeza y empuje hasta el punto de resistencia



Estiramiento de la espalda

Estabilice el tronco poniendo una mano sobre el hombro
Doble las rodillas y girélas hasta el punto de resistencia y un lado.
Repítalo al otro lado



Estiramiento de los músculos superiores y posteriores de la pierna

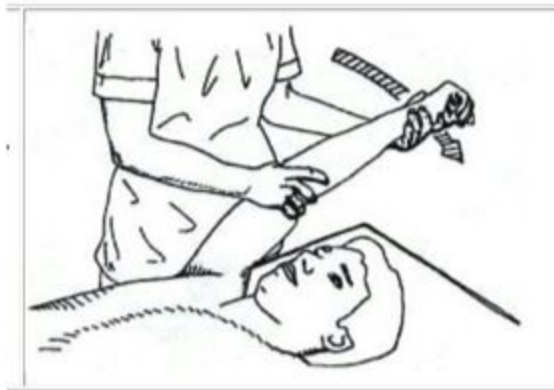
1. Recuerde que estos ejercicios se repiten por los menos 5 veces y el estiramiento se mantiene por lo menos 30 segundos
2. Con la rodilla recta, agarre el talón lentamente elevar la pierna
3. Regrese a la posición inicial



Estiramiento y Movimiento de los Brazos

Recuerde que estos ejercicios se repiten por los menos 5 veces y el estiramiento se mantiene por lo menos 30 segundos

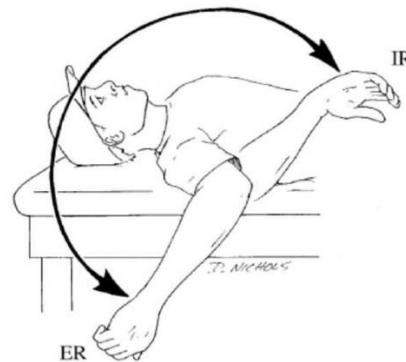
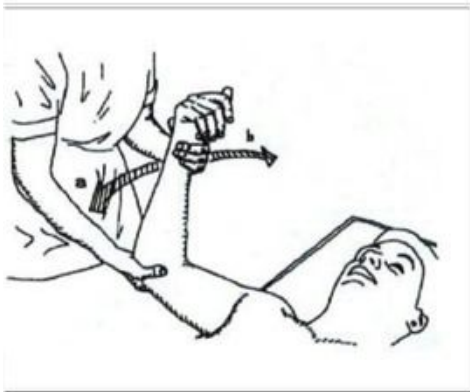
- Flexión & Extensión del Hombro
 - Sostenga la muñeca con una mano. Con la otra, estabilice el codo
 - Mueva el brazo hacia adentro para que la palma de la mano mire a la cara
 - Trate de dejar el codo recto
 - Mueva todo el brazo hacia atrás y de nuevo hacia adelante



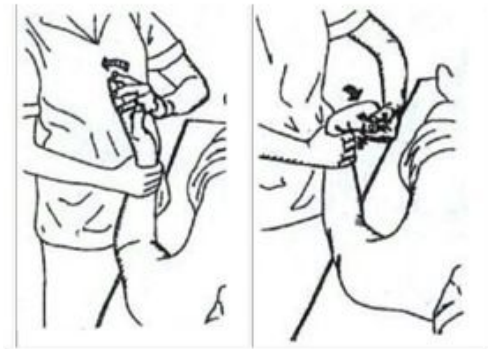
- Flexión & Extensión del Codo
 - Sostenga la parte superior del brazo con una mano y sostenga el antebrazo con otra mano.
 - Flexione el brazo para que la mano toque el hombro, extienda el brazo de nuevo



- Rotación del Hombro
 - Sostenga el codo con una mano debajo
 - Con la otra mano, sostenga el antebrazo
 - Mueva el brazo a nivel del hombro
 - Mueva todo el brazo hasta que la mano este abajo, mas cerca al piso
 - Regrese el brazo hacia atras (PICTURE ON RIGHT: GH IR DEFICIT)



- Muñeca y Dedos: Flexión y Extensión
 - Sostenga el antebrazo arriba de la muñeca con una mano
 - Con la otra mano, sostenga los dedos de la mano con su otra mano
 - En esta posición, mueva la muñeca hacia atras, tambien extendiendo los dedos
 - Luego flexione la muñeca y los dedos, formando un puño



- Flexión y Extensión del Pulgar
 - Asegure separar los dedos, es importante para prevenir llagas
 - Mueva el pulgar hacia el dedo meñique
 - Mueva el dedo hacia adentro y afuera para estirar la palma de la mano

References:

- (PICTURE) Glenohumeral Internal Rotation Deficit. Available at: <http://www.orlandparkorthopedics.com/patient-education/glenohumeral-internal-rotation-deficit>. Accessed November 18, 2015.
- Range of Motion Exercises. <http://origin.library.constantcontact.com/download/get/file/1102527958270-143/RANGE+OF+MOTION+EXERCISES+WITH+PHOTOS.pdf>. Modified February 19, 2004. Accessed November 20, 2015.