



ORTHOPEDIC  
ASSOCIATES  
of HARTFORD

50 Years of Excellence

## ESTIRAMIENTOS GENERALES DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES

Ejercicios en casa

### ESTIRAMIENTO LATERAL DEL TRONCO - CUADRADO INFERIOR

Ponte de pie con los pies en tándem, un pie delante del otro. Inclínate hacia una pared y apóyate con un brazo como se muestra. A continuación, levanta el brazo opuesto e inclínate hacia un lado en dirección a la pared para estirar el costado del cuerpo.

Repita en el lado opuesto.

Repetir 5 veces      Mantener 10 segundos.

Completar 1      Realizar 1 vez al día.

serie



### POSTURA DEL NIÑO - ESTIRAMIENTO DE ORACIÓN

Mientras está en posición de gatico, baje lentamente los glúteos hacia los pies hasta sentir un estiramiento a lo largo de la espalda o los glúteos.

Repetir 10 veces      Mantener 10 segundos.

Completar 1 serie      Realizar 1 vez al día.



### POSTURA DEL NIÑO - ESTIRAMIENTO DE ORACIÓN - LATERAL

Mientras estás a gatas, baja lentamente los glúteos hacia los pies. Además, baja el pecho hacia el suelo mientras estiras los brazos hacia los costados.

Repita yendo en la dirección opuesta.

Repetir 5 veces      Mantener 10 segundos.

Completar 1 serie      Realizar 1 vez al día.



## ROTACIÓN TORÁCICA EN DEPOSITO LATERAL

Acostado de lado, con las caderas y las rodillas en un ángulo de 90 grados, gire la mano y la cabeza hacia atrás hasta sentir el estiramiento en la zona media de la espalda.

Repita en el otro lado.

Repetir 5 veces      Mantener 10 segundos.

Completar 1 serie      Realizar 1 vez al día.

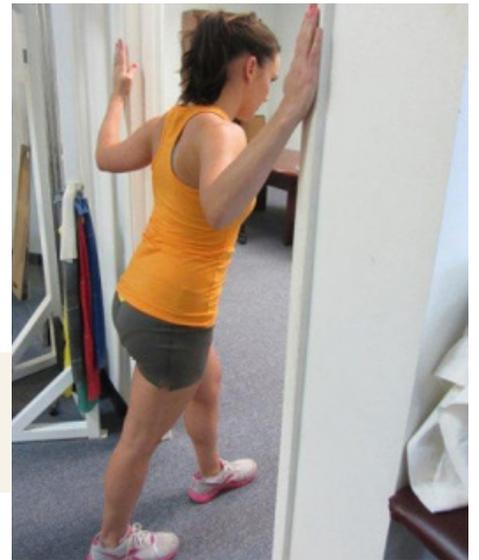


## ESTIRAMIENTO DE LA PUERTA

Coloque cada mano opuesta a la otra en la entrada. (Puede cambiar el lugar donde siente el estiramiento moviendo los brazos hacia arriba o hacia abajo). Dé un paso con un pie y doble la rodilla delantera hasta sentir el estiramiento y manténgalo. En la siguiente repetición, da un paso con el pie opuesto.

Repetir 5 veces      Mantener 20 segundos.

Realizar 1 vez al día.



## ESTIRAMIENTO DE LA PUERTA DEL MÚSCULO PECTORALIS - BAJO

De pie en el marco de una puerta, coloque el brazo hacia abajo sobre el marco de la puerta e inclínese hacia adelante hasta sentir un estiramiento en la parte delantera del pecho o el hombro. El brazo debe apuntar hacia abajo, hacia el piso, a lo largo del marco de la puerta.

NOTA: Tus piernas deben controlar cuánto te estiras doblando o estirando la rodilla a través de la puerta.

Repetir 5 veces      Mantener 20 segundos.

Completar 1 serie      Realizar 1 vez al día.

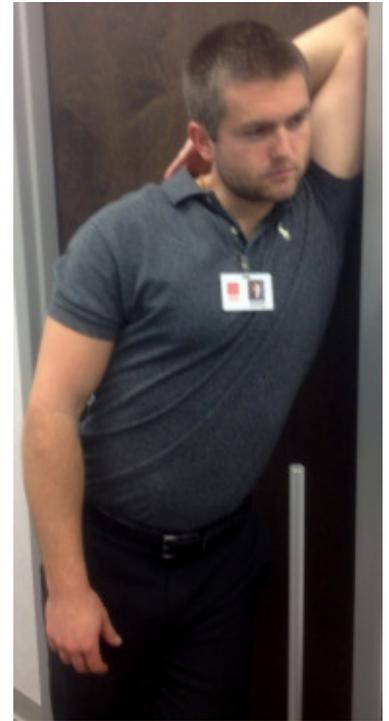


## ESTIRAMIENTO DE LATÓN Y TRÍCEPS

Levante el brazo y colóquelo detrás de la cabeza como se muestra en la imagen. Coloque el brazo contra la puerta o la pared. Esto podría funcionar mejor contra el marco de la puerta o en una esquina. Inclínese suavemente contra la puerta o la pared y sienta un estiramiento tanto en el brazo como en el costado.

Repita en el otro lado.

Repetir 3 veces      Mantener 30 segundos. Realizar 1 vez al día.

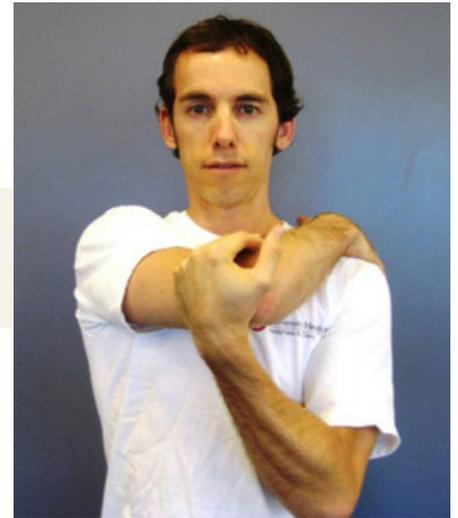


## ESTIRAMIENTO DE LA CÁPSULA POSTERIOR

Tire suavemente el codo delantero izquierdo con la otra mano hasta sentir un estiramiento en el hombro.

Repita con el otro hombro.

Repetir 3 veces      Mantener 30 segundos. Realizar 1 vez al día.



## ESTIRAMIENTO DEL TRAPECIO SUPERIOR: MANO DETRÁS DE LA ESPALDA Y LA PARTE SUPERIOR DE LA CABEZA

Comience por retraer la cabeza hacia atrás hasta que quede en posición de mentón hacia abajo. A continuación, coloque una mano detrás de la espalda y tire suavemente de la cabeza hacia el lado opuesto con la ayuda del otro brazo.

Repita la flexión hacia el lado opuesto.

Repetir 3 veces      Mantener 30 segundos.  
Completar 1 serie      Realizar 1 vez al día.



## ESTIRAMIENTO DEL EXTENSOR DE LA MUÑECA

Utilice la mano no afectada para doblar la muñeca afectada hacia abajo como se muestra.

Mantenga el codo recto del lado afectado todo el tiempo.

Repita con la muñeca opuesta.

Repetir 3 veces Mantener 30 segundos.

Completar 1 Realizar 1 vez al día.

serie



## ESTIRAMIENTO DE ORACIÓN - MUÑECA

Coloque las palmas de las manos juntas para estirar la muñeca como se muestra.

Repetir 3 veces Completar 1 serie Mantener 30 segundos.

Realizar 1 vez al día.

