



EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN PARA CODO Y ANTEBRAZO

NORMAS GENERALES

- > Recuerde que es muy importante haber realizado un diagnóstico correcto de la patología que se va a tratar con la rehabilitación.
- > Tiene especial importancia adoptar una posición adecuada al realizar un ejercicio.
- > Parta siempre de la posición inicial explicada en cada ejercicio. Se puede ayudar de un espejo para comprobar que lo hace correctamente.
- > Todos los ejercicios deben realizarse suavemente y de forma progresiva.
- > Realice el número de repeticiones que le indique su médico y con la frecuencia indicada. No llegue al agotamiento.
- > En los ejercicios que se utilizan pesos estos han de ser mínimos para intentar ofrecer cierta resistencia al movimiento.



1



2



3



Nº DE REPETICIONES

VECES/DÍA

FLEXO-EXTENSIÓN DEL CODO

- De pie o sentado en una silla sin brazos con el codo en extensión.
- Flexionar el codo lentamente hasta que la extremidad superior quede colgando paralela al cuerpo.
- Volver a la posición inicial.

1



2



3



4



5

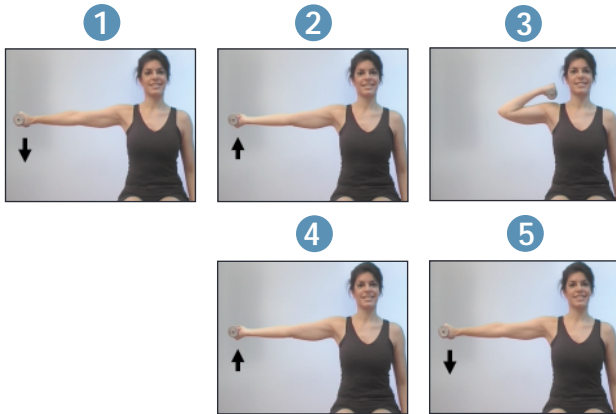


Nº DE REPETICIONES

VECES/DÍA

ELEVACIÓN DEL BRAZO

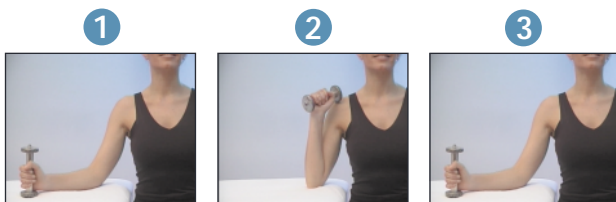
- De pie o sentado en una silla sin brazos con los brazos colgando a lo largo del cuerpo.
- Elevar lentamente la extremidad superior hasta que esté totalmente horizontal con el codo extendido.
- Rotar la extremidad de forma que la palma de la mano mire hacia arriba.
- Rotar nuevamente la extremidad de forma que la palma de la mano mire hacia el suelo.
- Descender la extremidad hasta volver a la posición inicial lentamente.



Nº DE REPETICIONES VECES/DÍA

FLEXIÓN DEL CODO

- A) De pie o sentado en una silla sin brazos con la extremidad totalmente horizontal y extendida y con la palma de la mano mirando al suelo. Se puede realizar sujetando un ligero peso.
- B) Realizar rotación de la extremidad de forma que la mano (con el peso) mire hacia arriba.
- C) Flexionar lentamente la extremidad hasta que la mano toque el hombro.
- D) Extender nuevamente el codo a la posición horizontal con la mano mirando hacia arriba.
- E) Rotar nuevamente la extremidad hasta que la mano (con el peso) mire al suelo.



Nº DE REPETICIONES VECES/DÍA

FLEXIO-EXTENSIÓN DEL CODO CON PESO

- A) De pie o sentado en una silla sin brazos.
- B) Con un peso cogido en la mano, ir extendiendo y flexionando el codo lentamente.

