

Nombre del niño: _____ Fecha: _____

Ejercicios para fortalecer el hombro

Haga cada ejercicio _____ veces (= **una serie**).

Mantenga cada posición _____ segundos.

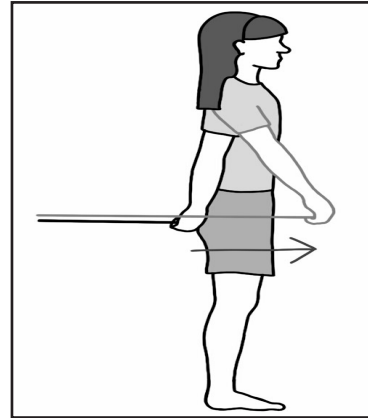
Haga _____ series por sesión. Haga _____ sesiones por día.



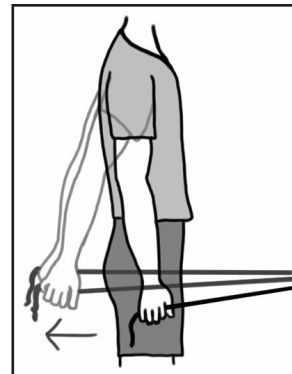
1. Ate la banda elástica a la altura de la cintura.
2. Mantenga el codo doblado pegado al costado del cuerpo y sostenga en la mano la banda elástica hacia el frente.
3. Mueva la mano hacia afuera sin mover el codo del lugar.



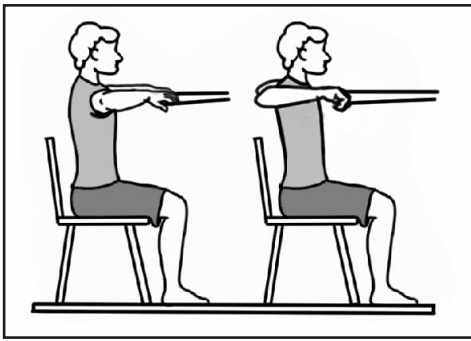
1. Ate la banda elástica a un objeto estable a la altura de la cintura.
2. Párese con el brazo lastimado del lado de la banda elástica.
3. Sostenga la banda elástica en la mano mientras mantiene el codo doblado a un costado del cuerpo.
4. Mueva la mano hacia afuera y hacia adentro (frente al cuerpo) sin mover el codo.



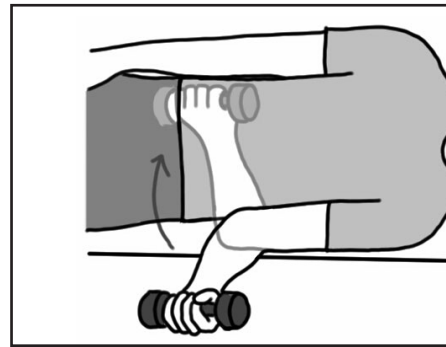
1. Ate la banda elástica a la altura de la cintura.
2. Párese de espaldas al sitio donde ató la banda elástica.
3. Sostenga el extremo de la banda elástica con la mano.
4. Mueva la mano hacia adelante manteniendo el brazo derecho.



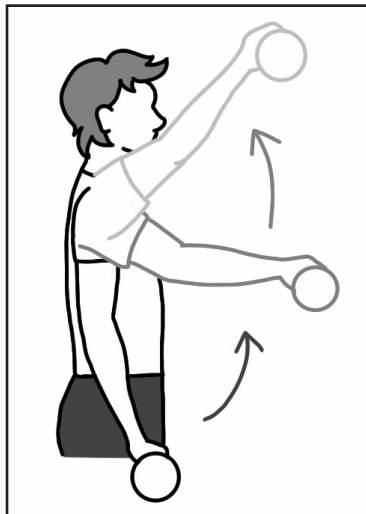
1. Ate la banda a la altura de la cintura.
2. Párese frente a la banda elástica.
3. Sostenga el extremo de la banda elástica con la mano.
4. Mueva la mano hacia atrás manteniendo el brazo derecho.



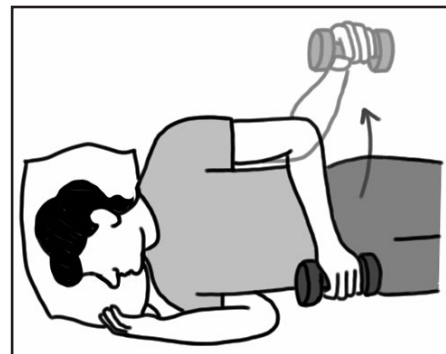
1. Siéntese derecho en una silla.
2. Ate la banda elástica a un objeto estable al nivel de los hombros.
3. Sostenga los extremos de la banda elástica con las manos.
4. Estire la banda elástica con los brazos a la altura de los hombros.
5. Cuando estire la banda elástica, mueva los omóplatos hacia el centro de la espalda.



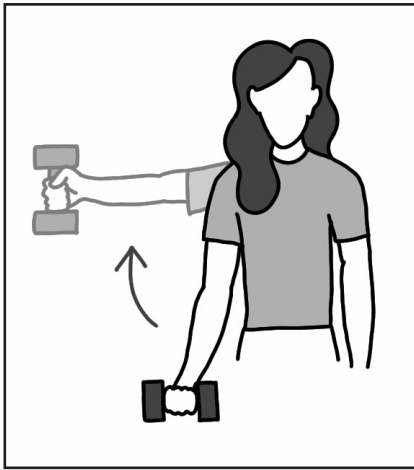
1. Recuéstese del lado del hombro lastimado.
2. El brazo del hombro lastimado no debe quedar debajo del cuerpo. El codo debe quedar doblado y tocando la cintura.
3. Mueva la mano hacia el frente del cuerpo mientras mantiene el codo al costado del cuerpo. Este ejercicio puede realizarse sosteniendo una pesa de 1 o 2 libras en la mano.



1. Párese con el brazo lastimado a un costado del cuerpo.
2. Sostenga una pesa de 1 o 2 libras en la mano con el dedo pulgar hacia arriba.
3. Voltee la mano y luego levante el brazo frente al cuerpo al nivel del hombro. Sólo levante el brazo por encima de la cabeza si el médico lo autorizó.



1. Recuéstese del lado del hombro sano.
2. Relaje el brazo frente al cuerpo con el codo doblado tocando el costado del cuerpo.
3. Levante la mano mientras mantiene el codo al costado del cuerpo. Este ejercicio puede realizarse sosteniendo una pesa de 1 o 2 libras en la mano.



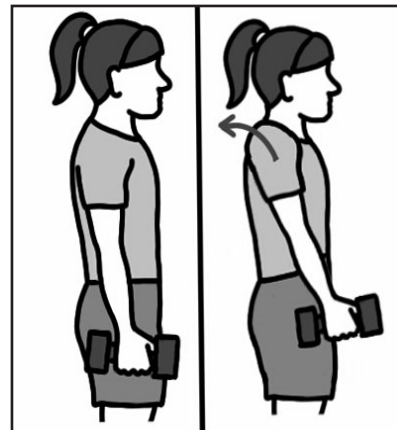
1. Párese con el brazo lastimado a un costado del cuerpo y la palma de la mano hacia arriba.
2. Levante el brazo hacia afuera a la altura del hombro.
Este ejercicio puede realizarse sosteniendo una pesa de 1 o 2 libras en la mano.



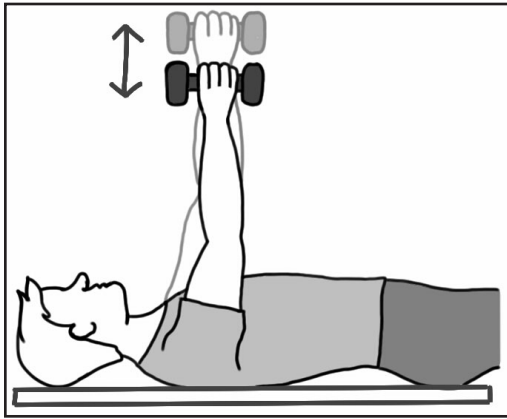
1. Párese frente a una mesa.
2. Con la espalda derecha, inclínese hacia el frente y apoye la mano del brazo sano sobre la mesa.
3. Levante el codo del brazo lastimado al nivel del hombro.
Este ejercicio puede realizarse sosteniendo una pesa de 1 o 2 libras en la mano.



1. Recuéstese boca abajo sobre una mesa.
2. Deje el brazo lastimado colgando hacia el piso.
3. Levante el brazo hacia afuera a la altura del hombro con el dedo pulgar hacia arriba.
4. Mantenga el brazo derecho y mueva los omóplatos hacia el centro de la espalda mientras eleva el brazo.
Este ejercicio puede realizarse sosteniendo una pesa de 1 o 2 libras en la mano.



1. Párese derecho con los brazos a los costados del cuerpo.
2. Levante los hombros en dirección de las orejas y luego rótelos hacia atrás.
Este ejercicio puede realizarse sosteniendo una pesa de 1 o 2 libras en la mano.



1. Acuéstese boca arriba y levante el brazo manteniéndolo derecho.
2. Eleve el hombro hacia el techo.
Este ejercicio puede realizarse sosteniendo una pesa de 1 o 2 libras en la mano.

Después de leer esta información:

- Muestre al enfermero o médico qué ejercicios hará para los hombros.
(Marcar después de hacerlo.)
- Dígale al enfermero o médico a quién llamará si tiene preguntas o inquietudes.
(Marcar después de hacerlo.)



Si tiene alguna pregunta o preocupación,

- Llame al médico del niño o
- Llame al _____

Si usted desea saber más acerca de la salud o enfermedad de su niño, visite nuestra biblioteca en The Emily Center en el Phoenix Children's Hospital

1919 East Thomas Road
Phoenix, AZ 85016-7710
602-933-1400
866-933-6459

www.phoenixchildrens.org

www.theemilycenter.org

Facebook: facebook.com/theemilycenter

Twitter: @emilyc_sp

Pinterest: pinterest.com/emilycenter

Advertencia

La información suministrada en el presente es de tipo general con fines educativos y no reemplaza la consulta, examen o tratamiento médicos. Phoenix Children's Hospital lo insta a comunicarse con un médico si tiene preguntas sobre salud o enfermedad.

11 de mayo de 2015 • BORRADOR para revisión de la familia

#1598/1481s • Autora: Dr. Kristina Wilson

• Ilustraciones: Christine Rimmel

• Traducción: Ofelia Fernández; edición: Marcela Testai, MD, MA
Desarrollo del folleto patrocinado por Fiesta Bowl Charities.



Ejercicios para fortalecer el hombro

Name of Health Care Provider: _____

Date returned: _____ db

Encuesta de opinión

¿Qué piensa de este folleto?

(Family Review of Handout)

Health care providers: Please teach families with this handout.

Familias: Por favor, completen el cuestionario; nos interesa mucho conocer su opinión.

¿Le resultó difícil comprender este folleto? Sí No
(Marque con un círculo lo que no comprendió en el folleto.)

¿Le resultó fácil leer el folleto? Sí No

¿Le pareció interesante lo que dice el folleto?
¿Por qué sí o por qué no? Sí No

Después de leer este folleto y conocer mejor el tema
¿habría cosas que cambiaría? Sí No

Si contestó que sí, ¿qué cambiaría?

Después de leer este folleto ¿tiene preguntas del tema? Sí No
Si contestó que sí, ¿qué preguntas tiene?

¿Hay algo que no le gustó en los dibujos? Sí No
Si contestó que sí, ¿qué fue lo que no le gustó?

¿Qué cambios haría en este folleto para que sea más fácil de leer?

Devuelva este cuestionario al médico o enfermero o envíelo por correo a la siguiente dirección:

Nurse: Please send your response to:

The Emily Center

602-933-1395

Health Education Specialist

Phoenix Children's Hospital

1919 East Thomas Road

Phoenix, AZ 85016

¡Gracias por ayudarnos!