

# Calentamiento & enfriamiento, estírese

## Levantamiento de brazo hacia adelante (flexión de hombro)

Propósito: AM, Descanso, AC-Alcance

### Versión A

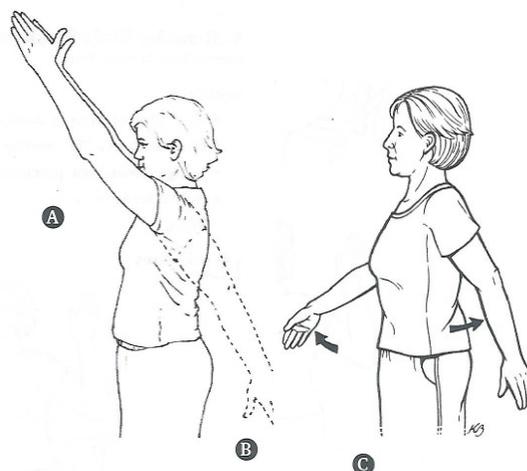
- Extienda los brazos hacia adelante juntando las palmas.
- Levante uno o ambos brazos tan alto como sea posible (si necesita, un brazo puede auxiliar al otro).
- Bájelos despacio.

### Versión B

- Repita la versión A.
- Continúe el movimiento estirando los brazos por detrás del cuerpo.

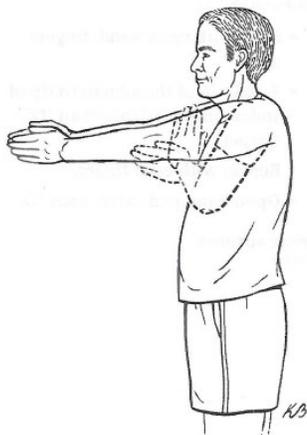
### Versión C

- Alterne un brazo hacia adelante y otro hacia atrás.



### PRECAUCIONES

• Cirugía articular de hombros



## Estiramiento de muñeca (extensión)

Propósito: AM, AC– Apoyarse del reposabrazos para levantarse de una silla.

- Siéntese o párese con los brazos rectos delante de usted juntando las palmas.
- Con las manos juntas, acérquelas hacia el pecho y apunte con los dedos al cielo.
- Los codos se harán a los lados.
- Aguante 4 segundos.

### PRECAUCIONES

• Adormecimiento de muñecas o dedos

## Flexión lateral del tronco

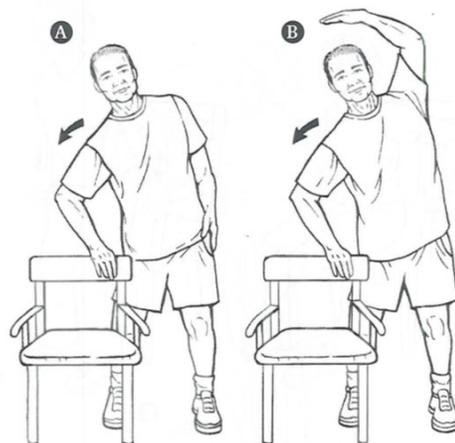
Purpose: ROM, Strength, ADL-Reaching

### Versión A

- Sujétese al respaldo de una silla si está de pie.
- Si se encuentra sentado, sujétese del reposabrazos o asiento de la silla.
- Flexione el tronco a un lado, doblándolo lentamente por la cintura.
- Repita con el otro lado.

### Versión B

- Levante un brazo sobre su cabeza al flexionarse al lado contrario.

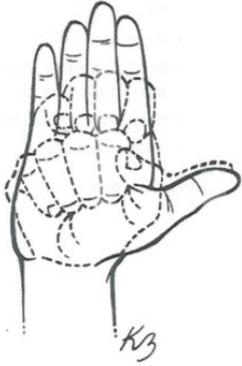


### PRECAUCIONES

• Osteoporosis, Balance, Dolor de espalda

## Flexión de dedos (flexión/extensión digital)

Propósito: Asir o recoger objetos AM (Versión A), Fortalecimiento (Versión B)



Versión A:

- Empiece con la mano abierta y los dedos rectos.
- Doble cada articulación lentamente para hacer un puño flojo.
- Aguante 3 segundos.
- Enderece los dedos.

Versión B:

- Tome una hoja de papel de 8 ½ x 11" en su mano.
- Arrugue el papel en su puño haciéndolo bolita.
- Usando la misma mano, suelte la hoja, abriendo la palma de la mano a la posición inicial. (No sacuda el papel)
- Repita con la otra mano, utilizando otro pedazo de papel.

## Estiramiento de pantorrilla

Propósito: AM, AC- Caminar

Versión A (Gastrocnemios)

- Párese erguido, apoyándose del respaldo de una silla.
- Sitúe una pierna detrás de usted, conservando el talón en el piso.
- Doble la pierna de adelante hacia la silla.

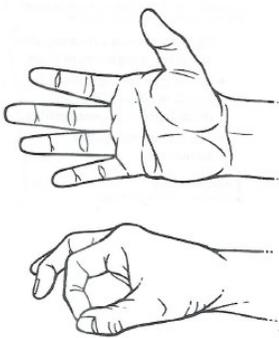
Versión B (Sóleo)

- Ejecute la versión A, pero flexione ligeramente la pierna de atrás antes de estirarse.
- Aguante 10-20 segundos.



### PRECAUCIONES

Equilibrio



## Oposición digital (oposición)

Propósito: AM, AC- asir o recoger objetos

- Empiece con la mano abierta, los dedos separados.
- Toque la punta del pulgar con la punta del índice, haciendo una "O".
- Repita con cada dedo.
- Abra la mano completamente después de cada "O".

The California AgrAbility Program

University of California, Davis - Biological and Agricultural Engineering

Teléfono Gratuito 1-800-477-6129

Teléfono (530) 752-1613

Email: [calagra@ucdavis.edu](mailto:calagra@ucdavis.edu)

<http://calagrability.ucdavis.edu/>

Director del Programa: Fadi Fathallah, Ph.D.

California AgrAbility sirve a familias que trabajan en la agricultura y son afectadas por una discapacidad o enfermedad, ayuda a proteger la calidad de vida y preservar su sustento. Las agencias no se hacen responsables de lesiones que resulten del uso de este manual.

Los ejercicios son del *Manual del programa de ejercicios de la Arthritis Foundation*.