



**aspace**

Asociación de Ayuda a Personas  
con Parálisis Cerebral

**Asturias**

**C.C.E.E. "Ángel de la Guarda"**

Latores,6-33193-Oviedo.ASTURIAS

Tfn.: 985233323//Fax: 985233682

angeldelaguardao@educastur.org

Las funciones que realizan los miembros superiores son de gran importancia para las actividades de la vida diaria, y debido a la situación actual adquiere un mayor interés el trabajo de la movilidad de estas partes del cuerpo.

Desde el equipo de fisioterapia proponemos un fácil programa de ejercicios que puede ser muy beneficioso para los niños. Este programa está enfocado a prevenir pérdidas de la movilidad y a trabajar y mantener el nivel de función desempeñado por los miembros superiores.

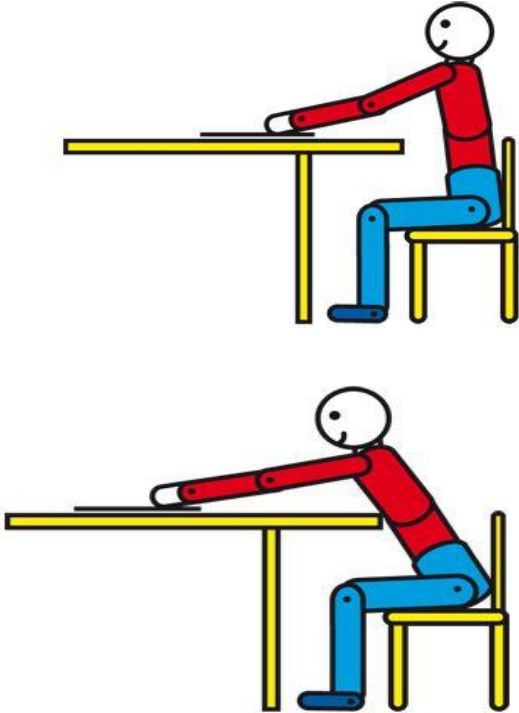
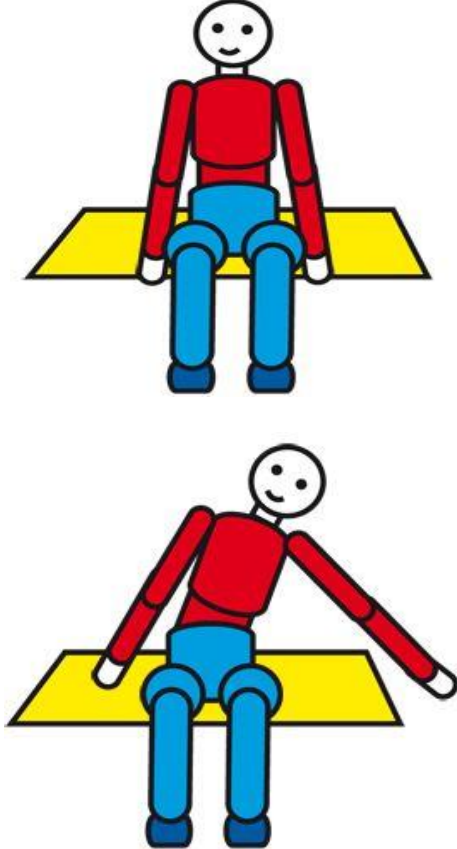
Los ejercicios descritos en este documento se plantean como ejercicios realizados por el niño, pero dependiendo de las posibilidades de cada uno, se debe adaptar prestando la ayuda necesaria requerida por cada niño. Recomendamos repetir cada ejercicio de 5 a 10 veces, y si es posible, acompañarlo con la respiración.

Como hemos señalado en anteriores programas, estos ejercicios se pueden combinar o alternar con los enviados estas últimas semanas.

También recordar, que ante cualquier duda o problema que pueda surgir, el equipo de fisioterapia está a vuestra disposición para resolverlo.

## SERVICIO DE FISIOTERAPIA



	<p><b>Flexión de hombro:</b></p> <p>Para este ejercicio deslizaremos un objeto plano que resbale sobre una mesa (como una hoja de papel o una toalla). La mesa no debe ser muy alta. Este ejercicio también se puede realizar de pie arrastrando el objeto por una pared hacia arriba.</p> <p><u>Cogemos aire</u>, y mientras vamos hacia delante, <u>soltamos el aire</u> poco a poco. Cuando alcanzamos la posición de máxima flexión de hombro, aguantamos 2 o 3 segundos la posición, y luego volvemos a la posición inicial mientras <u>cogemos aire</u>.</p> <p>Este ejercicio además de los miembros superiores ayuda a estirar la espalda.</p>
	<p><b>Abducción de hombro:</b></p> <p>En este caso, estando sentados, <u>cogemos aire</u> y, mientras vamos hacia un lado <u>soltamos el aire</u>. Mantenemos 2 o 3 segundos y volvemos a la posición inicial <u>cogiendo aire</u>. Repetimos hacia el otro lado.</p> <p>(En este caso, al tratarse de ejercicios con solo un brazo a diferencia del anterior, para completar una repetición de este ejercicio es necesario realizarlo tanto a un lado como al otro).</p>



aspáce

Asociación de Ayuda a Personas  
con Parálisis Cerebral

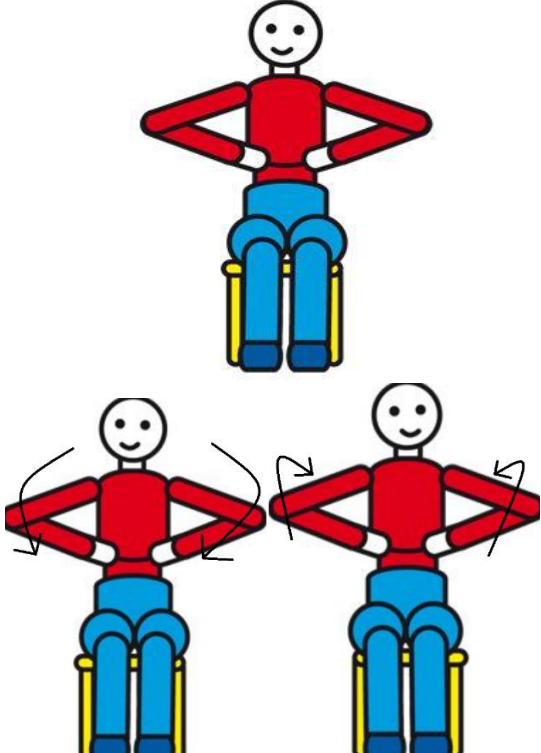
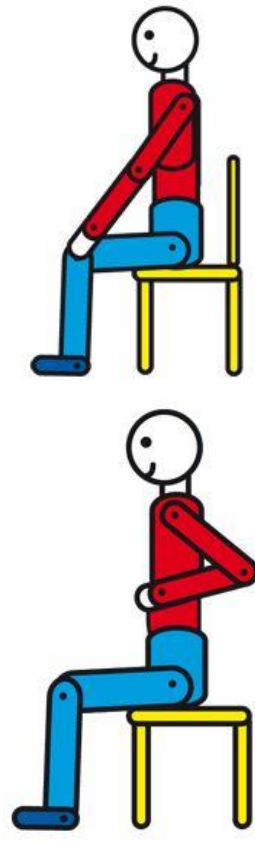
Asturias

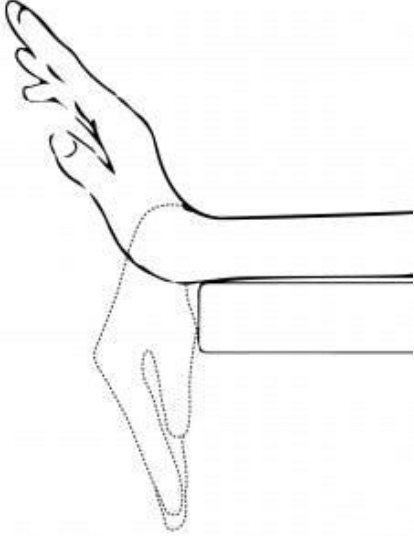
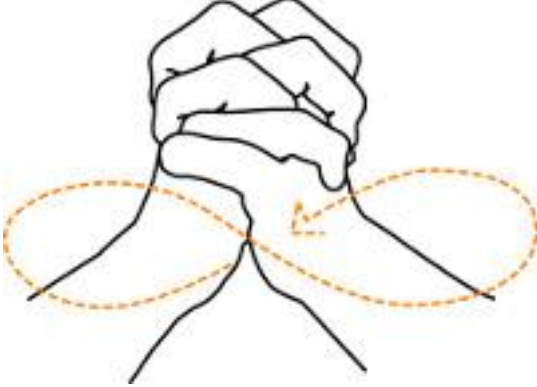
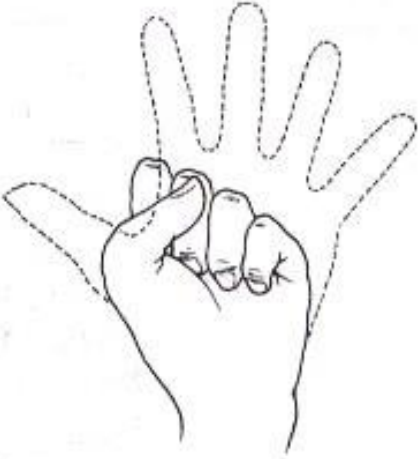
C.C.E.E. "Ángel de la Guarda"

Latores,6-33193-Oviedo.ASTURIAS

Tfn.: 985233323//Fax: 985233682

angeldelaguardao@educastur.org

	<p><b>Rotaciones de hombro:</b></p> <p>Empezamos sentados con las manos en las cinturas.</p> <p>Desde ahí (y sin separar las manos de la cintura), <u>cogemos aire</u> y, mientras <u>soltamos el aire</u> intentamos juntar los codos por delante. Al llegar al límite del movimiento mantenemos 2 o 3 segundos y volvemos mientras <u>cogemos aire</u>.</p> <p>Repetimos el ejercicio, pero <b>juntando los codos por detrás</b>.</p>
	<p><b>Flexión de codo:</b></p> <p>Partimos desde una posición de codos estirados y manos sobre las rodillas o los muslos.</p> <p>Desde ahí, primero <u>cogemos aire</u>, y mientras <u>soltamos el aire</u> vamos deslizando las manos por los muslos y por el tronco hasta llegar al pecho (esta referencia, como la anterior, es orientativa) e intentando no separar los codos demasiado hacia fuera a diferencia del ejercicio anterior. Manteniendo esa flexión de codos, aguantamos dos o tres segundos, y mientras volvemos a la posición inicial <u>cogemos aire</u> otra vez.</p> <p>Con este ejercicio además se trabaja la extensión de los hombros.</p>

	<p><b>Flexión y extensión de muñecas:</b></p> <p>Desde una posición con el brazo relajado, flexionamos la muñeca y mantenemos 2 o 3 segundos en el límite de esa flexión. Después volvemos a la posición inicial con la muñeca relajada y repetimos lo mismo, pero extendiendo la muñeca.</p>
	<p><b>Movimientos circulares de muñecas:</b></p> <p>Con las manos cogidas, se realizan movimientos circulares (pueden ser haciendo ochos o haciendo círculos). También se puede realizar este ejercicio con las manos separadas realizando movimientos circulares con cada mano.</p> <p>En este caso, cada repetición la consideramos como un movimiento circular realizado durante, al menos, 5 segundos.</p>
	<p><b>Apertura y cierre de dedos:</b></p> <p>Con los brazos relajados, abrimos los dedos, manteniendo la mano muy abierta 2 o 3 segundos. Después la cerramos y la mantenemos apretando durante 2 o 3 segundos.</p>