The Emily Center at Phoenix Children's Hospital

Phoenix Children's Hospital

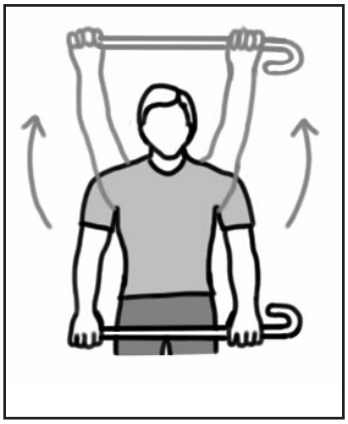
Should Range of Motion Exercises
Procedure/Treatment/Home Care
If you would like a copy of this in English, please ask your nurse or doctor.

#1597/1482s

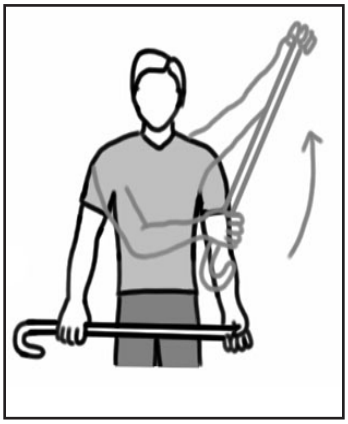
Nombre del niño: _____ Fecha: _____

Ejercicios para ampliar el movimiento del hombro

Haga cada ejercicio _____ veces (= una serie).
Mantenga cada posición _____ ssegundos.
Haga _____ series por sesión.
Haga _____ sesiones por día.

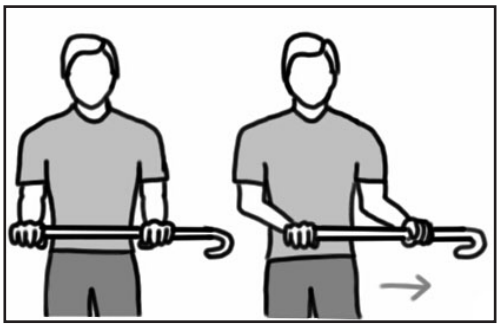


1. Sostenga un bastón (o algo similar) por debajo de la cintura con ambas manos. Acuéstese de espaldas para empezar. Avance para comenzar en la posición de pie como le sea posible.
2. Levante el bastón con los brazos bien derechos hasta que los brazos estén por encima de la cabeza. Deje que el bastón haga el esfuerzo para el brazo lesionado. Permita que el brazo sano guíe el brazo lesionado.

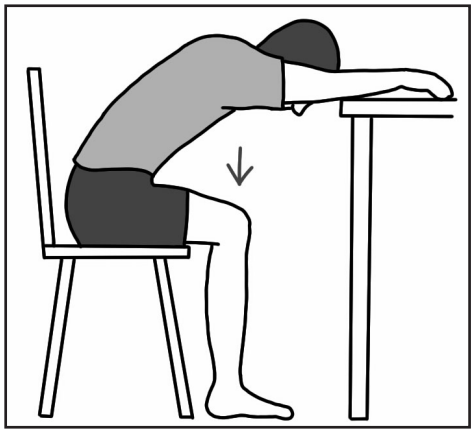


1. Sostenga un bastón (o algo similar por debajo de la cintura con ambas manos. Acuéstese de espaldas para empezar. Avance para comenzar en la posición de pie como le sea posible.
2. Levante el brazo lesionado a un lado y hacia arriba. Permita que el bastón haga el esfuerzo para el brazo lesionado. Permita que el brazo sano guíe el brazo lesionado.

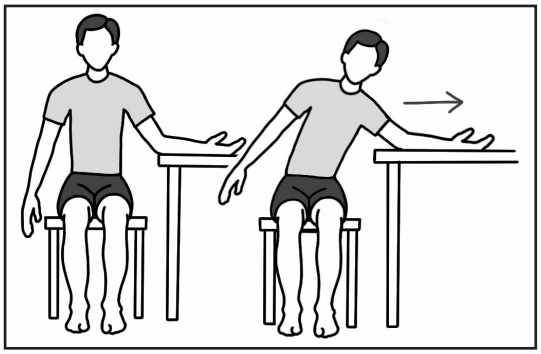
© 2015 Phoenix Children's Hospital



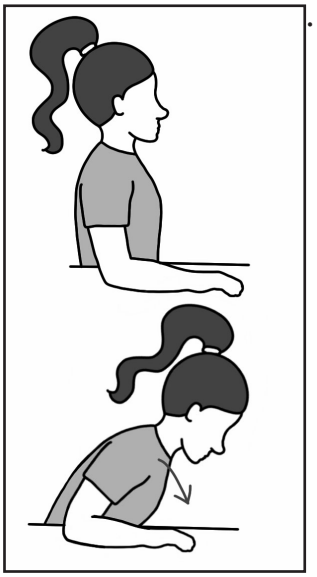
1. Sostenga un bastón (o algo similar) con ambas manos a la altura de la cintura.
   Acuéstese de espaldas para empezar. Avance para comenzar en la posición de pie como le sea posible.
2. Deslice el brazo lesionado hacia afuera mientras mantiene el codo cerca del costado.
   Permita que el bastón haga el esfuerzo para el brazo lesionado.
   Si es necesario, use el brazo sano para empujar suavemente el bastón.



1) Siéntese en una silla con una mesa a un pie de distancia frente a usted.
2) Coloque ambos brazos estirados sobre la mesa.
3) Doble lentamente la parte superior del cuerpo hacia el piso hasta que sienta un estiramiento en los hombros.

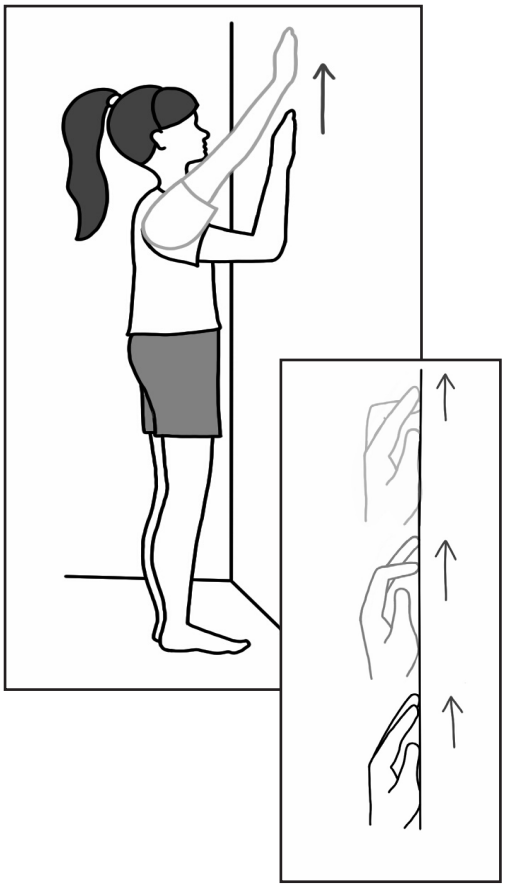


1) Siéntese en una silla junto a una mesa.
2) Coloque el antebrazo del lado lesionado sobre la mesa con la palma hacia arriba.
3) Doble el cuerpo lentamente hacia la mesa a la altura de la cintura.
4) Deje que su brazo entero se deslice sobre la mesa mientras sus caderas se alejan de la mesa.

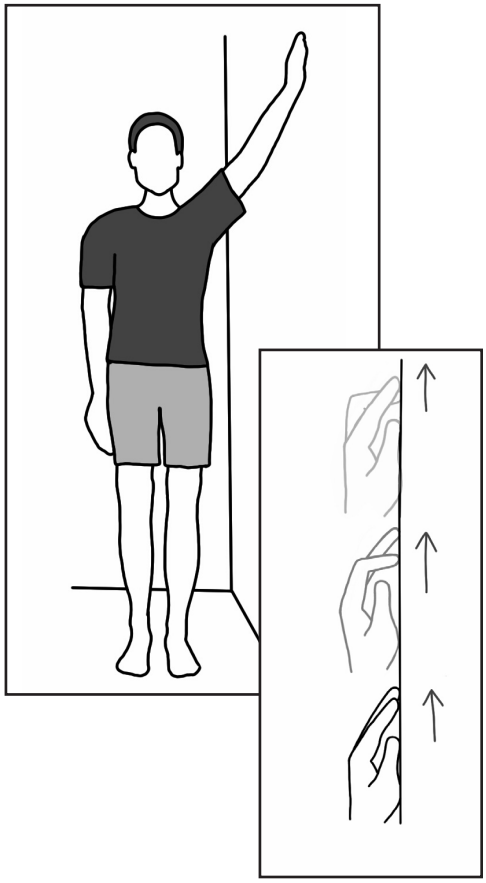


1) Siéntese en la silla junto a la mesa con el brazo lesionado sobre la mesa.
2) Inclínese hacia adelante con la parte superior del cuerpo hasta que sienta un estiramiento en el hombro.

© 2015 Phoenix Children's Hospital

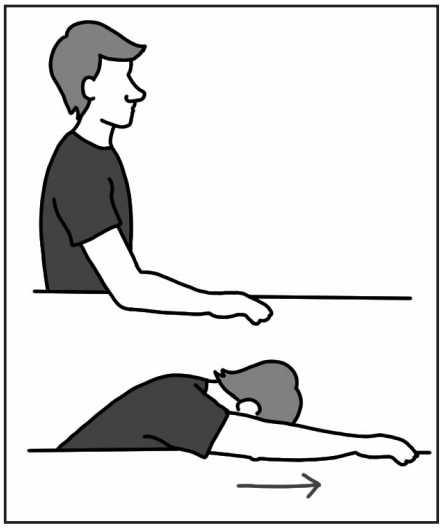


1) Párese mirando a la pared a una distancia de 10 pulgadas.
   Puede hacer este ejercicio con los dos brazos al mismo tiempo o con un brazo a la vez.
2) Doble el codo y ponga la mano en la pared a la altura de los ojos.
3) Mueva los dedos como si caminaran hacia arriba por la pared hasta lo más alto que pueda.
4) Cuando llega al punto más alto sostenga esa posición durante 15 segundos.
5) Relaje el brazo y deje que se deslice hacia abajo hasta la posición inicial.
6) Repita 5 veces.

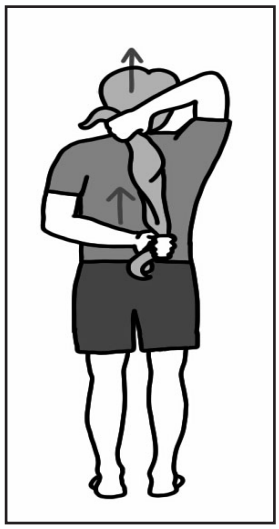


1) Párese con el brazo lesionado junto a la pared con el pie del mismo lado a una distancia de 10 pulgadas.
2) Doble el codo y ponga el brazo lesionado en la pared a la altura de los ojos.
3) Para empezar, mueva la mano 8 pulgadas hacia adelante sobre la pared.
4) Mueva los dedos como si caminaran hacia arriba por la pared lo más alto que pueda.
5) Cuando llega al punto más alto sostenga esa posición durante 15 segundos.
6) Relaje el brazo y deje que se deslice hacia abajo hasta la posición inicial.
7) Repita 5 veces.
8) Repita del otro lado.

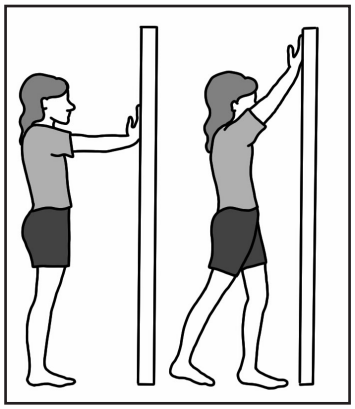
© 2015 Phoenix Children's Hospital



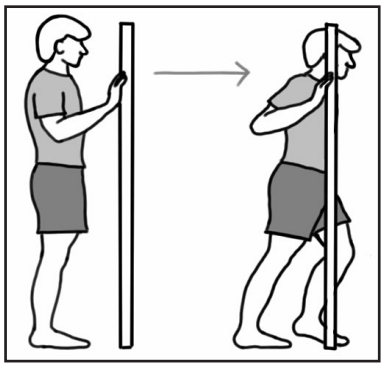
1) Siéntese en una silla al lado de una mesa con el brazo lesionado sobre la mesa.
2) Inclínese hacia adelante con la parte superior del cuerpo a medida que desliza el brazo hacia adelante hasta que esté bien derecho.



1) Párese y con el brazo sano sostenga una punta de la toalla detrás de la cabeza.
2) Con el brazo lesionado sostenga la otra punta de la toalla por detrás de la espalda.
3) Con el brazo sano tire lentamente la toalla hacia arriba hasta sentir un estiramiento en el hombro lesionado.



1) Párese de frente a la pared con la parte de atrás de ambas manos sobre la pared al nivel de los hombros.
2) Muévase lentamente hacia la pared mientras desliza las manos por la pared, hacia arriba.



1) Ponga las manos a la altura de los hombros a cada lado del marco de una puerta abierta.
2) Inclínese hacia delante a través del marco de la puerta abierta y sostenga esa posición.

© 2015 Phoenix Children's Hospital

Después de leer esta información:

❒ Muéstrele al enfermero o médico cómo hará estos ejercicios para ampliar el movimiento del hombro. (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 remplaza la consulta, examen o tratamiento médicos. Phoenix Children's Hospital lo insta a comunicarse con un médico si tiene preguntas sobre salud o enfermedad.

4 de mayo de 2015 • BORRADOR para revisión de la familia
#1597/1482s • Autora: Drs. Kristina Wilson • Ilustraciones: Christine Remmel
Traducción: Jorge Masuello, MD; edición: Marcela Testai, MD, MA
Desarrollo del folleto patrocinado por Fiesta Bowl Charities.

© 2015 Phoenix Children's Hospital

The Emily Center at Phoenix Children's Hospital

Phoenix Children's Hospital

Shoulder Range of Motion Exercises

If you would like a copy of this in English, please ask your nurse or doctor.

#1597/1482s

Ejercicios para la amplitud de movimiento del 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? ❒ Sí ❒ No
¿Por qué sí o por qué no?

Después de leer este folleto y conocer mejor el tema ¿habría cosas que cambiaría? ❒ Sí ❒ No
Si contestó que sí, ¿qué cambiaría?

© 2015 Phoenix Children's Hospital

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!

© 2015 Phoenix Children's Hospital