

Cartilla

Plan casero codo

Síguenos en nuestras
redes sociales

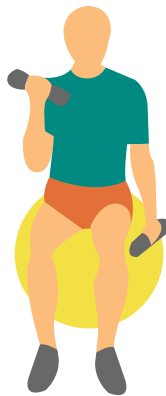


www.clinicaeusalud.com.co



A continuación encontrará una serie de ejercicios que le ayudarán a mejorar sus condiciones de movilidad, fuerza y elasticidad muscular de nivel de codo.

1. Sentado, con una carga liviana realice movilidad de doblar y estirar el codo repetitivamente.



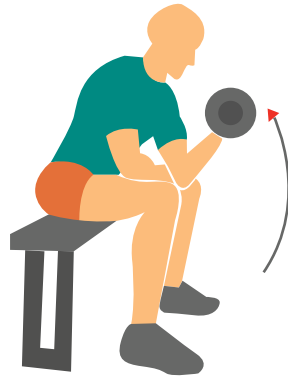
2. Sentado, apoye el antebrazo y con una carga liviana flexione y extienda la muñeca repetitivamente.



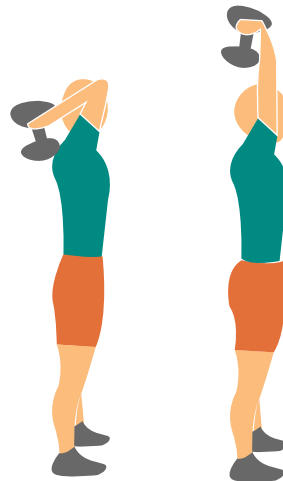
3. Sentado, apoye el antebrazo y rote la muñeca hacia adentro y hacia afuera repetitivamente.



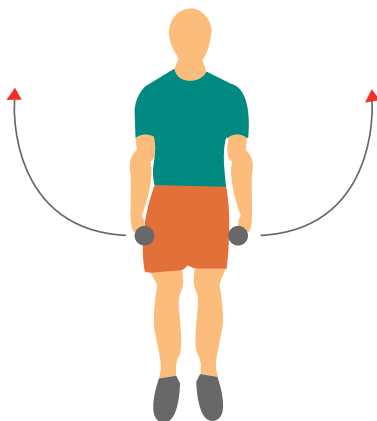
4. Sentado, con una pesa o un objeto pesado doble y estire el codo.



5. De pie, con una pesa u objeto pesado con los brazos elevados doble y estire el codo de manera repetitiva.

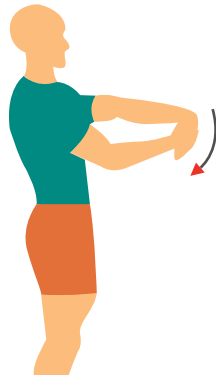


6. De pie, con carga liviana en las manos eleve los brazos hacia afuera repetitivamente.



7.De pie, estire el brazo hacia al frente y flexione la muñeca.

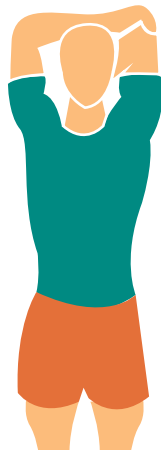
Sostenga 30 seg y repita 5 veces.



8.De pie o de rodillas, ubique las manos hacia atrás y sobre una superficie plana debe sentir tensión en el antebrazo. Sostenga 30 seg y repita 5 veces.



9.De pie, lleve el brazo hacia atrás y sostenga del codo. Sostenga 30 seg. mientras siente tensión en el codo y repita 5 veces.



 Recuerde aplicar frío durante 10 min si se nota inflamado o calor durante 15 min si presenta dolor.

 No olvide respirar suave y lentamente mientras realiza cada ejercicio.

 Evite realizar movimientos repetitivos durante sus actividades cotidianas.

 Realice los estiramientos aprendidos durante sus actividades laborales.

 Realice también los ejercicios que aprendió durante sus terapias y que en este manual no estén incluidos.

 Evite realizar los ejercicios cuando:

 Tenga gripa.

 Este mareado.

 Presente dolor muy fuerte.

 En ayunas.

 Después de ingerir alimentos.

**!Recuerde!
De su colaboración y
compromiso con el proceso
de rehabilitación dependerá
su recuperación.**





CLÍNICA
EUsalud

Estás en buenas manos