UNIDAD DE APOYO TÉCNICO A AUXILIARES Y USUARIOS DEL SAD. CONSORCIO PROVINCIAL DE SERVICIOS SOCIALES.
ÁREA DE FISIOTERAPIA.

MOVILIZACIONES DE LOS BRAZOS EN DECUBITO LATERAL:

Relaja sus dedos, uno por uno, hasta que su palma toque la tuya y permanece así unos segundos, generando calor.

Luego, extiende suavemente su codo, masajea el antebrazo y realiza despacio la supinación.

Ver video 1

Toma su hombro suavemente con tus manos, masajea ligeramente y acércalo despacio hacia ti. Masajea y moviliza también su paletilla de manera suave y lenta.

Extiende su brazo lentamente, asegurándote de que dedos, muñeca y codos estén completamente extendidos. Mantén esta postura unos segundos.

Moviliza ahora todo el brazo extendido Puedes ayudarte apoyando su mano en un balón y haciéndolo rodar hacia delante y hacia detrás. Despacio. Guiando y acompañando siempre el movimiento.

Ver video 2

MOVILIZACIONES PARA PIERNAS EN DECUBITO SUPINO (boca arriba):

Igualmente empieza siempre por sus dedos. Puedes hacérselo en decúbito lateral.

Ver video 3

Después moviliza los tobillos con suaves rotaciones hacia fuera.

Ver video 4

Colócalo en decúbito supino, abraza su rodilla y masajea suavemente, generando calor con tus manos hasta que se relaje y puedas extenderla un poco.

Apoya su pie en tu esternón y pídele lo empuje despacio hacia ti.
Repite desde la maniobra anterior con la otra pierna.

Déjalo unos minutos en decúbito supino con almohadas para apoyo. Aumenta el tiempo en esta postura gradualmente, observando si la tolera mejor cada día.

RECOMENDACIÓN: REALIZAR ESTA RUTINA AL MENOS 3 VECES AL DIA

Financiado por la Unión Europea NextGenerationEU
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030
Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia
Castilla-La Mancha
DIPUTACIÓN DE ALBACETE
CSS CONSORCIO DE SERVICIOS SOCIALES