

Nombre Paciente: _____

Firma del paciente: _____

Nombre del terapeuta: _____

Fecha: _____

EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	EJERCICIO	DESCRIPCIÓN
	<p>1. Sentado enfrente de una mesa, entrelace los dedos, estire bien los codos, lleve los brazos arriba y abajo, cuando lleve los brazos abajo, voltee la mano afectada hacia arriba de manera que la cara de la mano quede sobre la mesa.</p>		<p>6. Acostado, sacar la pierna afectada por fuera de la cama luego apoyar nuevamente la planta del pie sobre la cama.</p>
	<p>2. Sentado, abra la mano afectada con la mano sana, sosteniéndose sobre su muslo, con el codo bien extendido asiente la mano abierta sobre la cama o silla de modo que la palma de la mano se asiente bien, sacando el pulgar, mantenga la posición por un rato.</p>		<p>7. Manos entrelazadas y elevadas, las piernas flexionadas y plantas de los pies apoyados en la cama, levantar la cadera de la cama.</p>
	<p>3. Con los brazos elevados, doblar y estirar la pierna afectada rozando la sábana con el talón.</p>		<p>8. Con los dedos entrecruzados y los brazos elevados, además de las rodillas flexionadas, llevar los brazos hacia un lado y las rodillas al lado contrario.</p>
	<p>4. Con los brazos elevados y las rodillas dobladas, aproximar y separar las piernas.</p>		<p>9. Apoyar las plantas de los pies en el suelo sobre una superficie dura. A continuación inclinarse sobre el glúteo derecho levantando el izquierdo, manteniendo los hombros horizontales realícelo hacia el otro lado.</p>
	<p>5. Acostado, sacar la pierna afectada por fuera de la cama doblar y estirar la pierna.</p>		<p>9. Apoyar las plantas de los pies en el suelo sobre una superficie dura. A continuación inclinarse sobre el glúteo derecho levantando el izquierdo, manteniendo los hombros horizontales realícelo hacia el otro lado.</p>

Nombre Paciente: _____

Firma del paciente: _____

Nombre del terapeuta: _____

Fecha: _____

EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	EJERCICIO	DESCRIPCIÓN
	<p>10. Coger un objeto, colocado a un lado del cuerpo a una altura determinada, pasarlo con ambas manos al otro lado del cuerpo dejarlo a una altura menor.</p>		<p>14. Al acostarse boca arriba coloque almohadas debajo de las extremidades afectadas, con la palma de la mano mirando hacia arriba y los dedos de los pies mirando hacia afuera.</p>
	<p>11. Sentado apoyar las plantas de los pies en el suelo sobre una superficie dura. A continuación sacar el pecho, llevar hombros hacia atrás y cabeza derecha, posteriormente encorvarse llevando hombros y cabeza hacia adelante..</p>		<p>15. Al acostarse de lado sobre el lado sano, coloque almohadas debajo de las extremidades afectadas al frente de su tronco.</p>
	<p>12. Sentado con los pies bien apoyados sobre el suelo, las manos entrecruzadas, bajar lentamente hasta tocar el suelo con los nudillos.</p>	<div data-bbox="874 1753 1501 1910" data-label="Page-Footer"> <h1>BIENESTAR INTEGRAL</h1> </div>	
	<p>13. Sentado, con la mano afectada en el borde de la mesa, girar el cuerpo hacia el lado contrario estirando el brazo sano, como para alcanzar un objeto situado y volver al centro del cuerpo.</p>		