Programa de casa fractura de colles

Centro Estatal de Rehabilitación Integral (CERI) Área de Terapia Física

66

Este programa de casa va dirigido a pacientes con una lesión física motora, como es una fractura, ocasionándoles limitaciones en sus actividades de la vida diaria (ADVH), como los movimientos de pinza fina y gruesa, elementales o básicos en nuestro diario vivir. Con este programa, se beneficiarán aproximadamente 20 pacientes al mes.

La fractura de colles es una ruptura de uno o ambos huesos del antebrazo (llamados radio y cúbito), que ocurre justo por encima de la muñeca. Los siguientes ejercicios que se mencionan deben realizarse diez veces cada uno.



Sentada o sentado con la mano apoyada en una mesa y en el borde de la misma, realizar movimientos hacia arriba y abajo.

2

Sentada o sentado con la mano apoyada en una mesa, mover la mano hacia el lado derecho del meñique y luego hacia el pulgar







7

Misma posición abrir y cerrar los dedos de la mano al máximo

4

sentada o sentado con los codos apoyados en una mesa, juntar las palmas de la manc empujando en ambas direcciones.

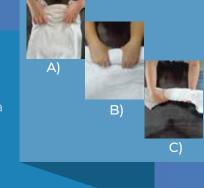


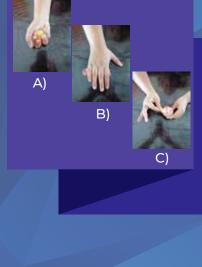


movimientos de rotación hacia ambos lados.

Sentada o sentado con los antebrazos apoyados en una mesa y con una toalla

a) Con las manos, tomar y soltar la toalla. b) Con las manos, enrollar v desenrollar la toalla.





Sentada o sentado con los brazos apoyados en una mesa y con una plastilina, se realizarán los siguientes ejercicios:

a) Con las manos presionamos con fuerza la plastilina. b) Con la palma de la mano y la plastilina en la mesa, la dirigimos hacia arriba y abajo.

c) Con la mano sana tomamos la plastilina y con la mano afectada le vamos quitando pedazos.

Sentada o sentado con los brazos apoyados en una mesa, tomaremos con cada uno de

los dedos una pinza, el cual abriremos y cerramos.





Misma posición que la anterior, tomaremos una liga que la colocaremos en los dedos, el cual vamos a abrir y cerrar.

70

Ahora realizaremos ejercicios con una botella de medio litro para fortalecer la muñeca y mano.

a) Sentada o sentado con la mano apoyada en la mesa y al borde de la misma,

b) Misma posición, con la mano agarramos la botella y la rotamos con la palma hacia arriba y hacia abajo.

agarramos la botella con la mano y la llevamos hacia arriba y luego hacia abajo.

