Movilización pasiva de miembro superior

Elaboró: L. T.F. Nancy Esperanza Santiago Aguilar
CRI Tlazocihualpilli

¿Qué son las movilizaciones pasivas?

La movilización articular consiste en mover las extremidades de la persona a través del desplazamiento de las articulaciones, con el objetivo de mejorar y mantener la capacidad de movimiento, evitar rigidez, dolor en las articulaciones y mantener el tono muscular en lo posible.

¿Cómo hacer las movilizaciones pasivas?

1. Maniobras cuidadosas con movimientos continuos y mantenidos, sin provocar dolor. La aplicación de calor húmedo suave sobre las articulaciones hace posible que el estiramiento sea mayor y se reduzca el dolor.
2. Debemos explicar qué va a pasar. Antes de comenzar las movilizaciones explicar a la persona qué se va a hacer, de qué manera, cuántas repeticiones (diez a 15) y comentarle que van a ser movimientos suaves, sin forzar ninguna articulación y sin que tenga que presentar dolor alguno.
3. Las tomas que la o el asistente y auxiliar adopte para cada movimiento, serán muy importantes para poder realizar un recorrido completo de la articulación y preservarse de posibles lesiones de espalda al realizar la movilización.

Movilizaciones articulares en hombro

Flexo-extensión (frontal)

Posición inicial: brazo pegado a la pierna.

Posición final: brazo a la altura de la cabeza.

Movimiento: elevación y descenso brazo, (flexo-extensión).

Tomas: Mano en articulación del hombro y mano en parte interior codo.

Realizar diez veces.

Abducción-aducción

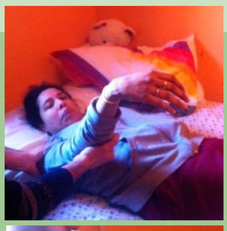
Posición inicial: brazo junto a la pierna.

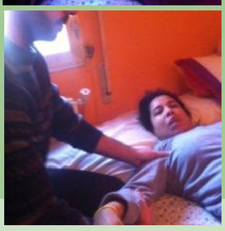
Posición final: brazo en ángulo recto en mismo plano.

Movimiento: separar y acercar el brazo del cuerpo.

Tomas: articulación del hombro y parte interior del codo.

Realizar diez veces.



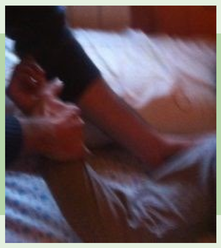


Rotación interna externa

Posición: brazo a nivel del hombro codo en escuadra a 90° con la punta de los dedos mirando hacia arriba.

Movimiento: rotamos el brazo hacia abajo y al centro y diez veces hacia arriba y al centro.

Tomas: mano en antebrazo y mano por debajo de articulación de hombro.



Movilizaciones pasivas de codo

Flexo-extensión

Posición: codo apoyado en cama.

Movimiento: aproximación y separación de mano al hombro (flexo-extensión).

Tomas: en pliegue del codo y mano en muñeca.

Realizar diez veces.

Pronosupinación

Posición: codo apoyado en la cama.

Movimiento: girar el brazo (primero mano hacia arriba, segundo mano hacia la cama).

Tomas: mano abrazando por arriba de codo y mano abrazando la muñeca.

Realizar diez veces.

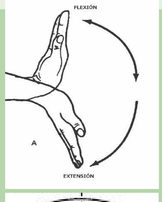
Movilizaciones pasivas de muñeca

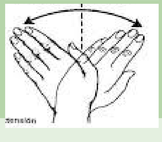
Posición: brazo totalmente apoyado en cama.

Movimiento:

1. **Flexo-extensión:** llevar la mano del centro hacia arriba diez veces y del centro hacia abajo diez veces.
2. **Desviación radio-cubital:** deslizar la mano del centro hacia adentro diez veces y del centro hacia afuera diez veces.
3. **Rotación:** realizar diez giros hacia adentro y diez hacia afuera.

Tomas: mano en muñeca y mano abrazando dedos y zona palmar.





GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

gob.mx/difnacional