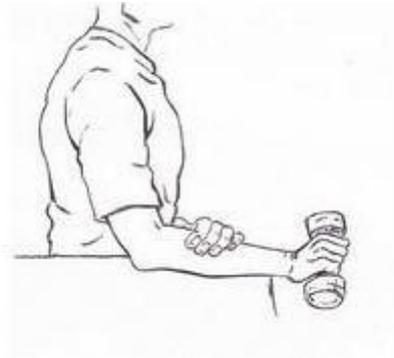


EJERCICIOS DE EXTENSIÓN DE CODO

CAÑO C, (FISIOTERAPEUTA COL. 6339)

FUNDACIÓN ALPE ACONDROPLASIA



© Fundación ALPE Acondroplasia

Los artículos de la biblioteca de la Fundación ALPE, sean de elaboración propia o de colaboradores, son de distribución gratuita y libre. Es nuestro objetivo difundir conocimiento. Contamos con el reconocimiento y mención de la autoría y la referencia de la página de la Fundación ALPE por parte de quien los utilice y difunda.

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

www.fundacionalpe.org

acondro@fundacionalpe.org

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª

EJEMPLOS DE EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA EXTENSIÓN DE CODOS

A continuación se explican una serie de ejercicios generales para trabajar la extensión de miembros superiores, sobre todo para trabajar la extensión de codos, no obstante, es necesaria la valoración individual de cada niño para poder establecer un tratamiento específico para él.

- Apoyarse en la pared con la mano del brazo que mejor estire el codo mientras que con la que presenta más limitación intentamos pegar una pegatina, pintar en un folio pegado en la pared...podemos pedirle que pegue las pegatinas en un orden determinado, haga circuitos...
- Colocar objetos fuera de su alcance y pedirle que los coja con el brazo estirado, es importante en este ejercicio evitar que nos compense con otros movimientos para lo que podemos pedirle, por ejemplo, que se pegue a la pared e intente tener la escápula pegada a la misma o que lo realice tumbado boca arriba
 - Jugar a chocar las manos, colocándonos suficientemente lejos para que tenga que estirar los brazos
 - Hacer ejercicios de estiramiento manteniendo unos 10-15 segundos de miembro superior utilizando la espaldera o una barra colocada encima de su cabeza, evitando que cuelguen los pies aunque sí que tenga que mantenerse de puntillas, pidiéndole que intente ir bajando poco a poco los pies
 - Colocar dos cintas elásticas (tipo Thera-band) atadas por encima de su cabeza a la espaldera, el niño se coloca de espaldas a las mismas y las coge con las manos, realizando ejercicios de estiramiento, las tiras deben tener poca resistencia para lograr que estire los codos lo máximo posible
 - Jugar a poner las manos una encima de la otra, intentando apoyarlas en una mesa baja con el objetivo de que al sacar el brazo no compense el movimiento con la musculatura de la espalda y estire los codos lo máximo posible
 - Juegos de lanzar pelotas, echarlas por un aro que se encuentra por encima de su cabeza, dar con un bate a la pelota...
 - Sentado, realizarle disequilibrios laterales y pedirle que apoye los brazos para evitar la caída
 - Intentar botar una pelota que no bote mucho estirando el codo lo máximo posible (que no realice flexión de tronco)
 - Jugar con el yo-yó
 - Ejercicios de Kabat de miembro superior, insistiendo en la extensión
 - Estiramientos pasivos sin forzar la articulación ni provocar dolor, manteniendo durante unos 20 segundos. ¡Cuidado con las compensaciones! Es importante realizar este ejercicio tumbado boca arriba para evitarlas y cuidando que la espalda, escápula y hombro estén bien pegadas a la camilla
 - Masaje suave descontracturante