



COMPREHENSIVE SPINE CENTER

— OF DALLAS —

Para obtener más información, visite WWW.DALLASSPINE.COM (Physical Therapy).

SHOULDER WAND EXERCISES



AAROM SHOULDER ABDUCTION - WAND

Mientras sostiene una varita / palma de caña boca arriba en el lado lesionado y la palma boca abajo en el lado no lesionado, levante lentamente el brazo lesionado hacia un lado.

Repetir 8 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 12 Segundos

Realizar 2 Veces un día



AAROM SHOULDER FLEXION - WAND

En la posición de pie y sosteniendo la varita / bastón con ambos brazos como se muestra, levántelo permitiendo que su brazo no afectado empuje hacia arriba el brazo afectado.

Repetir 8 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 12 Segundos

Realizar 2 Veces un día



WAND ROTATION - STANDING IR ER

En la posición de pie, sostenga una varita / bastón con ambas manos manteniendo los codos doblados. Mueva los brazos y la varita / bastón de lado a lado. Su brazo afectado debe estar parcialmente relajado mientras que su brazo no afectado realiza la mayor parte del esfuerzo.



Repetir 8 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 12 Segundos
Realizar 2 Veces un día



WAND EXTENSION B - STANDING

En la posición de pie y sosteniendo una varita / bastón, use el brazo no afectado para ayudar a empujar el brazo afectado hacia atrás como se muestra.

El codo debe permanecer recto todo el tiempo.

Repetir 8 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 10 Segundos
Realizar 2 Veces un día



WAND IR STRECH

Mientras sostiene una varita / bastón detrás de la espalda, tire lentamente del brazo objetivo hacia el centro de la espalda.

Repetir 8 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 10 Segundos
Realizar 2 Veces un día



WAND FLEXION - STANDING - PALMS DOWN

En la posición de pie, sostenga una varita / bastón con ambos brazos, con la palma hacia abajo en ambos lados. Levante la varita / bastón para permitir que su brazo no afectado realice la mayor parte del esfuerzo. Su brazo afectado debe estar parcialmente relajado.

Repetir 8 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 10 Segundos
Realizar 2 Veces un día



WAND PRESS - STANDING

Comience sosteniendo una varita o bastón a la altura del pecho.

Luego, empuja lentamente la varita hacia afuera frente a tu cuerpo para que tus codos se enderecen por completo. Luego, regrese a la posición original.

Repetir 10 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 10 Segundos
Realizar 2 Veces un día



WAND EXTERNAL ROTATION - SUPINE ER

Acuéstese boca arriba con un bastón o una varita con ambas manos.

En el lado afectado, coloque una pequeña toalla enrollada o almohada debajo del codo. Mantener aprox. Curva de 90 grados en el codo con el brazo a aproximadamente 30-45 grados de distancia de su costado.

Use su otro brazo para tirar de la varita / bastón para rotar el brazo afectado nuevamente en un estiramiento. Sostenga y luego regrese a la posición inicial y luego repita.

Repetir 5 Veces
Completar 1 Conjunto

Sostener 15 Segundos
Realizar 1 Veces un día



Powered by HEP2go.com

WAND FLEXION - SUPINE

Acostado sobre su espalda y sosteniendo una varita o bastón, levante lentamente la varita hacia arriba. Use su brazo no afectado para ayudar con el movimiento.



Repetir 5 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 20 Segundos

Realizar 2 Veces un día