

PROTOCOLO DE FISIOTERAPIA CODO (FASE I)

PACIENTE:

FECHA:

PATOLOGIA Y OBSERVACIONES:

ISOMETRICO FLEXION CODO:

Con la mano sana hacemos resistencia, impidiendo que la mano suba.

Serie:

Repetición:

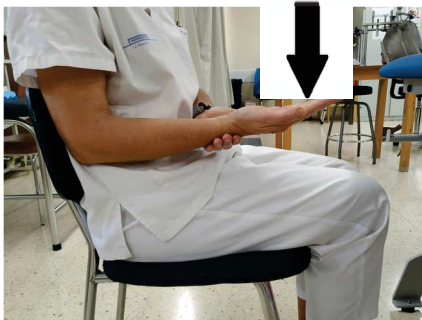


ISOMETRICO EXTENSIÓN CODO :

Con la mano sana hacemos resistencia , impidiendo que la mano baje.

Series:

Repeticiones:



FLEXIÓN- EXTENSIÓN LIBRE CODO:

Flexionar el codo hasta tocar la mano con el hombro y estirar codo completamente.

Serie:

Repeticiones:



FASE II: POTENCIACIÓN CODO:

FLEXIÓN CON THERABAND:

Atamos la goma al pomo de puerta y partiendo de 90° de codo flexionamos hasta tocar el hombro.

Series:

Repeticiones:

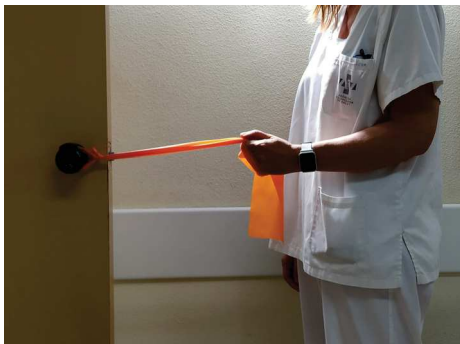


EXTENSIÓN CON THERABAND:

Atamos la goma al pomo de una puerta y partiendo de 90° de codo estiramos hasta el final.

Series:

Repeticiones:



SUPINACIÓN CON THERABAND:

Rotar el antebrazo y la palma de la mano hacia arriba. Mantener 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

Series:

Repeticiones:



PRONACIÓN DE CODO CON THERABAND:

Rotar el antebrazo y la palma de la mano hacia abajo. Mantener 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

Series:

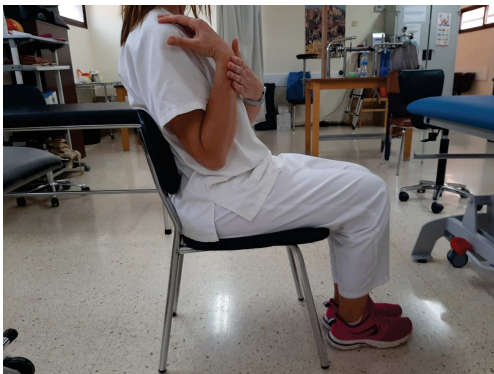
Repeticiones:



AUTOASISTIDOS:

Flexión forzada. Series:

Repeticiones:



Extensión forzada. Series:

Repeticiones:



FASE III: POTENCIACIÓN + AUMENTO RECORRIDO ARTICULAR:

FLEXO-EXTENSIÓN DE CODO CON BOTELLA:

Con el brazo en extensión y pegado al cuerpo, flexionar el codo cogiendo la botella y llevar la mano al hombro.

Series:

Repeticiones:



PRONO SUPINACIÓN DE CODO CON BOTELLA:

Cogiendo la botella, rotar el antebrazo y llevar la palma de la mano hacia arriba y hacia abajo.

Series:

Repeticiones:



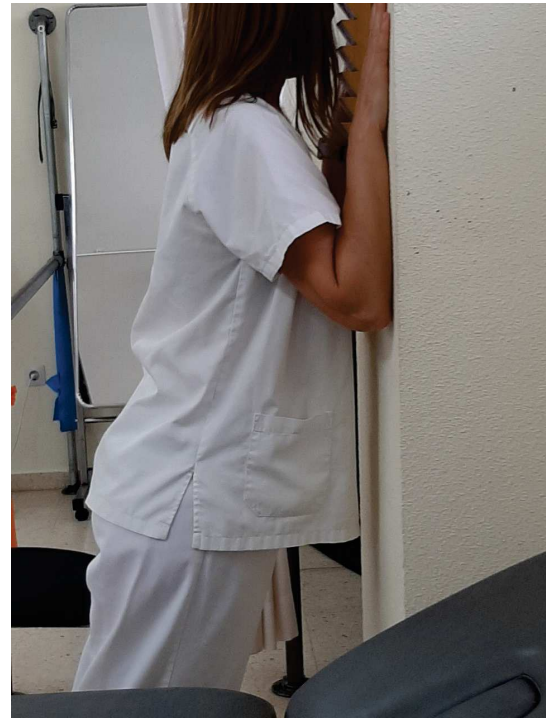
AUMENTAR RECORRIDO ARTICULAR:

FLEXIÓN CODO:

Manos sobre la pared a la altura de los hombros e ir dejando caer el peso para flexionar el codo lo máximo posible.

Series:

Repeticiones:

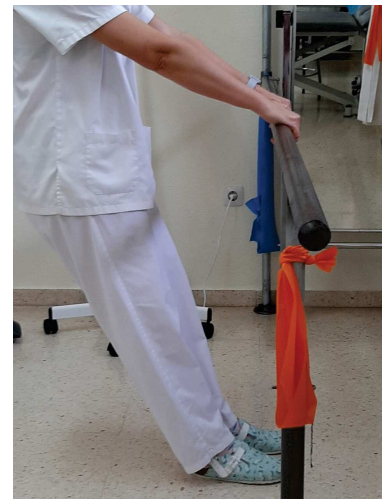


EXTENSIÓN CODO:

Cogerse a una barandilla y dejarse caer hacia atrás para conseguir la máxima extensión del codo

Series:

Repeticiones:



RECOMENDACIONES CODO-MUÑECA Y DEDOS

1. Pasa una pelota de goma con un acompañante o contra la pared
2. Deslizar una pelota sobre una mesa o pared, hacer círculos, sin presionar y con presión.
3. Enterrar en un recipiente con arroz diferentes objetos no punzantes y encontrarlos con la mano afectada.
4. Subir y bajar cremalleras
5. Abotonar abrigos, camisas...
6. Abrir y cerrar el pomo de una puerta un bote, la cerradura de la puerta con la llave
7. Realizar actividades de la vida diaria como:
 1. Pasar agua de un vaso a otro.
 2. Escurrir un trapo
 3. Recortar con tijeras
 4. Pelar con un pelador
 5. Tender la ropa (no pesada)
 6. Colorear un dibujo, escribir
 7. Escribir en el ordenador