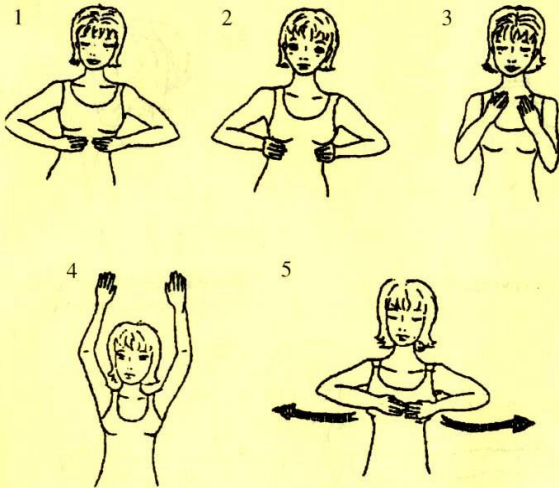


EJERCICIOS POSTQUIRÚRGICOS

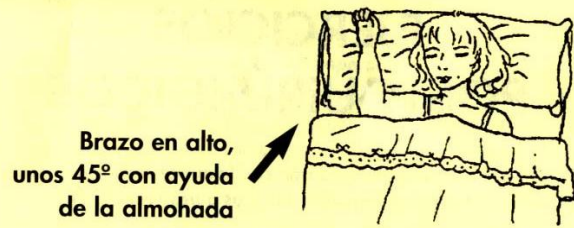
- Todos estos ejercicios se realizarán con la mayor relajación posible.
- Deberán de realizarse regularmente (dos o tres veces al día).

Ejercicios Respiratorios



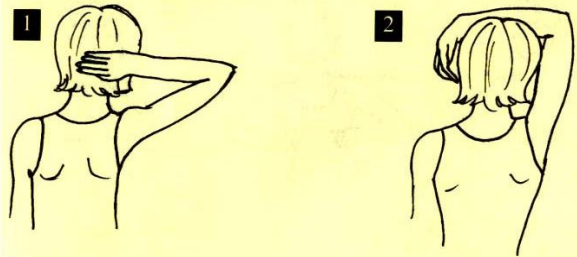
a) Subir brazos y coger aire
b) Bajar brazos y expulsar el aire

a) Extender brazos y coger aire
b) Recoger brazos y expulsar el aire



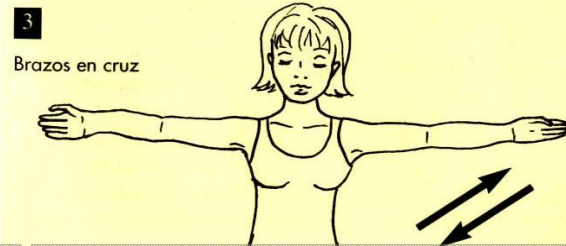
Brazo en alto, unos 45° con ayuda de la almohada

Ejercicios de Hombro



Llevar la mano a la nuca

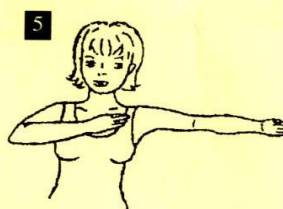
Llevar la mano a la cabeza y a la oreja contraria



Brazos en cruz



Brazos en cruz a la nuca



Brazos en cruz al lado contrario



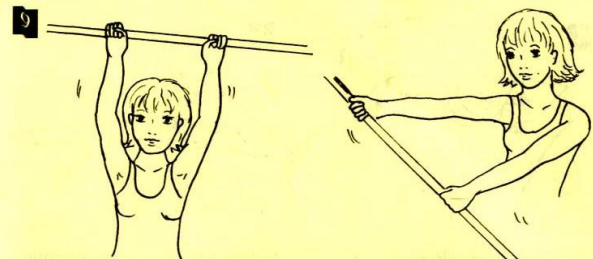
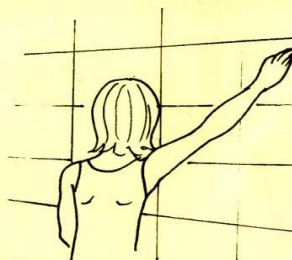
Intención de atarse el delantal



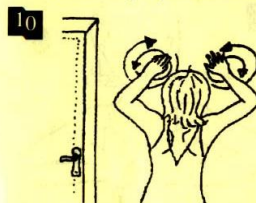
Intención de atarse el sujetador



Contar baldosas de frente y perfil



Elevación y separación de los brazos con la ayuda de un bastón

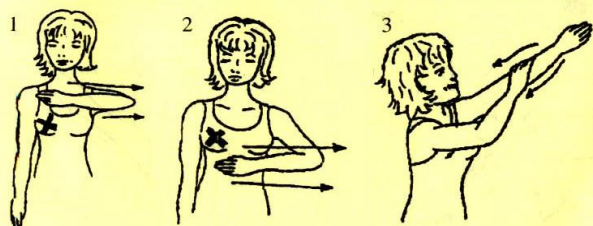


Hacer círculos hacia dentro y hacia fuera



Empujar una mano contra la otra

Automasaje



Se realizará suavemente sin APRETAR desde la mano hacia el hombro
NO DARSE FRIEGAS