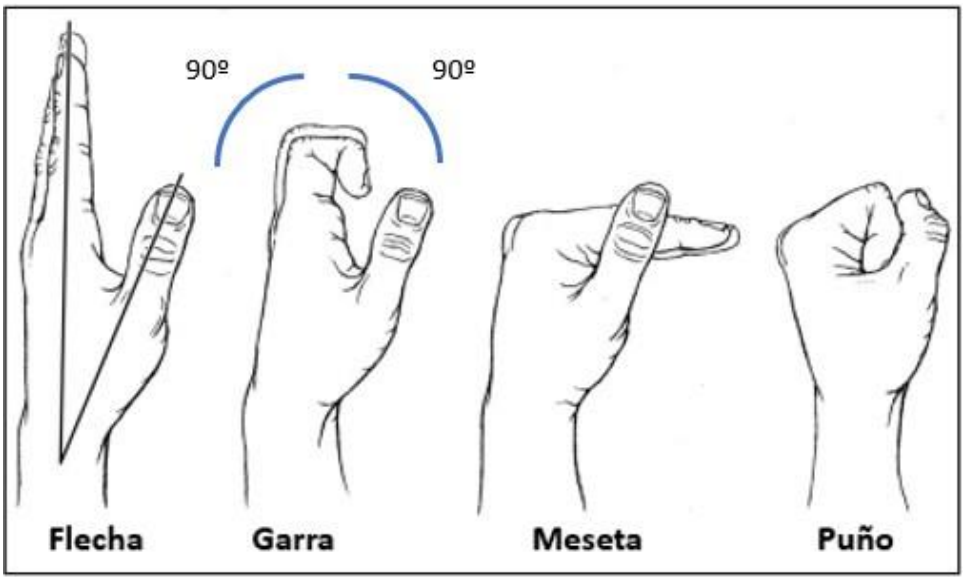
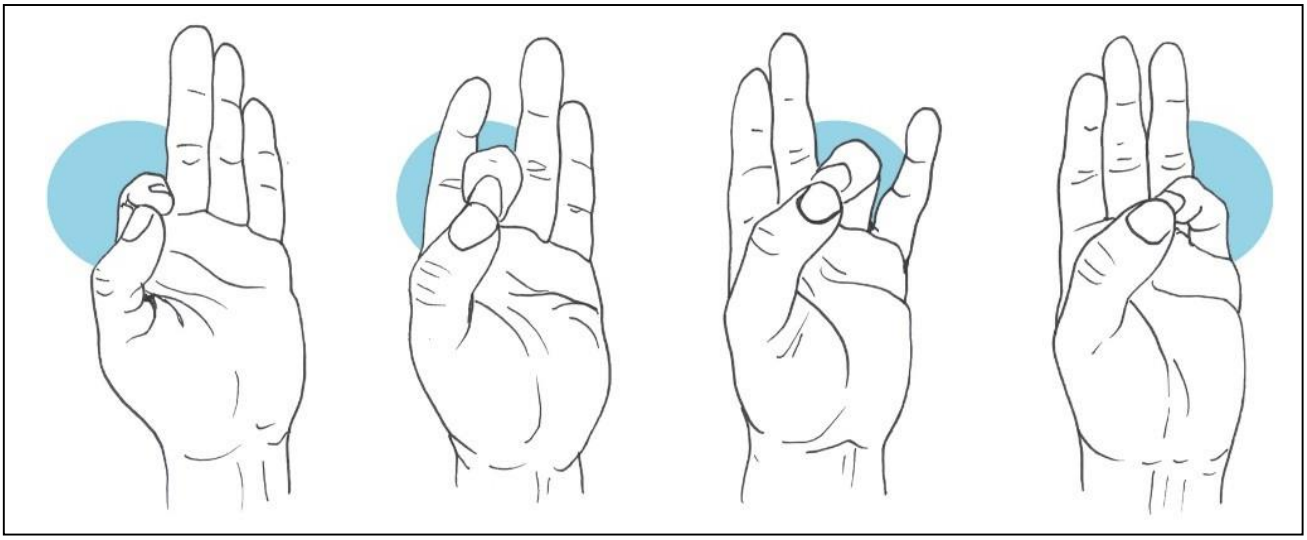
RECOMENDACIONES DE REHABILITACIÓN Y FISIOTERAPIA DOMICILIARIA TRAS UNA CIRUGÍA DE CODO

Ejercicios RHB/FT para aumentar el movimiento:

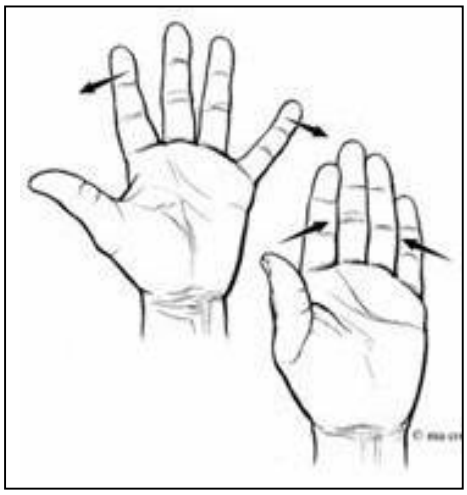
- En general se suele iniciar la RHB/FT con movimientos suaves y pasivos (ayudados y asistidos por la otra mano) para posteriormente realizar movimientos activos, hasta lograr máximo de movilidad.
- En general los movimientos deben ser sostenidos durante 5-10 segundos y poco bruscos, soportando niveles de dolor bajo o medio.
- Hacer aproximadamente 10 repeticiones de cada ejercicio:
    a. Mínimo 3 veces / día
    b. Máximo 5 veces /día
- Como medida anti-inflamatoria se debe aplicar frio después de realizar los ejercicios.
- Completar el tratamiento con masajes de herida quirúrgica 3 veces al día con crema hidratante o aceite de rosa de mosqueta para evitar adherencias.



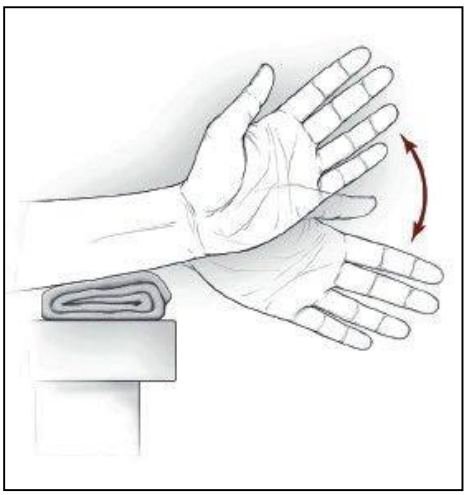
Ejercicios de movilidad digital



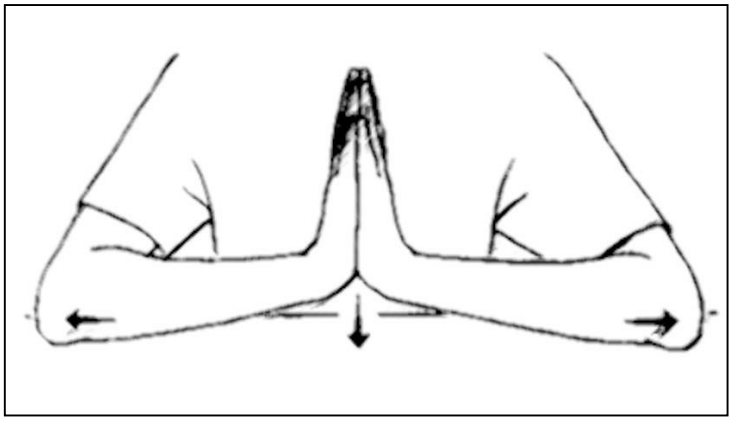
Ejercicios de movilización para el pulgar



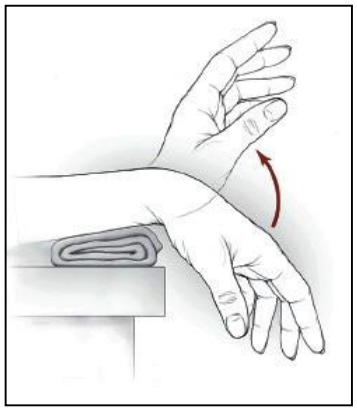
Ejercicios de movilidad digital



Ejercicios de movilidad muñeca

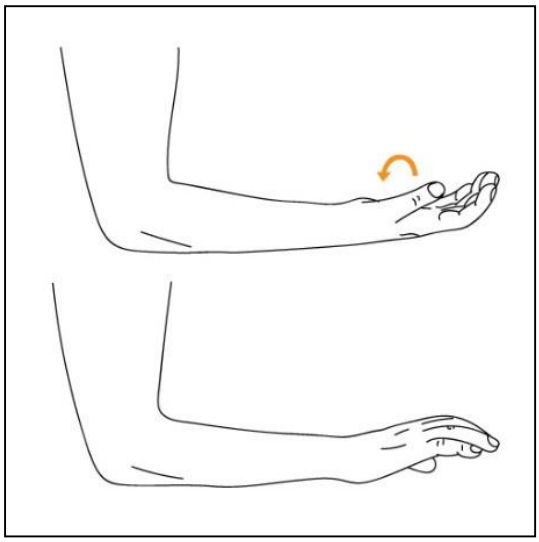


Extensión de Muñeca



Flexión de Muñeca

Ejercicios de Muñeca y Codo; Pronosupinación antebrazo

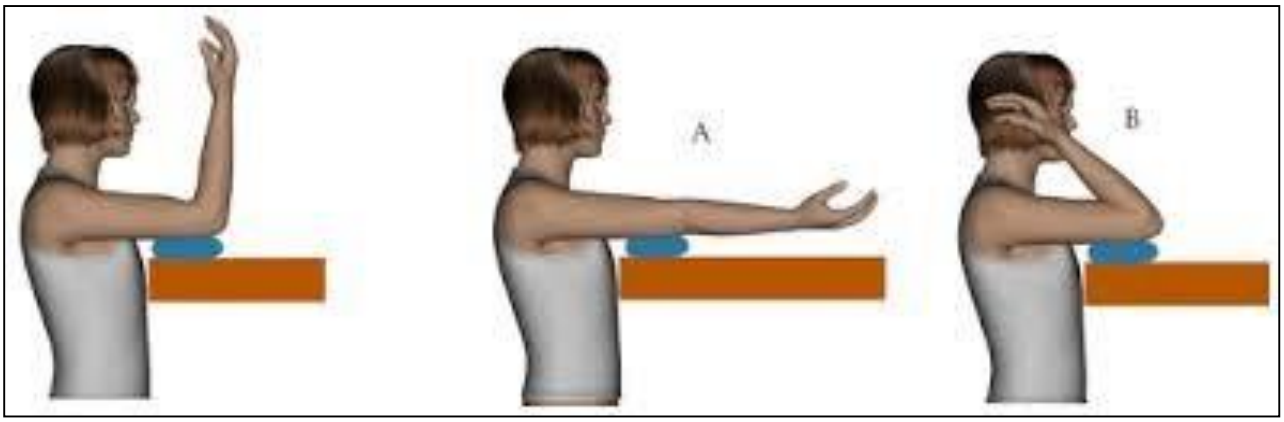


Movimientos con el codo a 90º de flexión sin separarlo del cuerpo

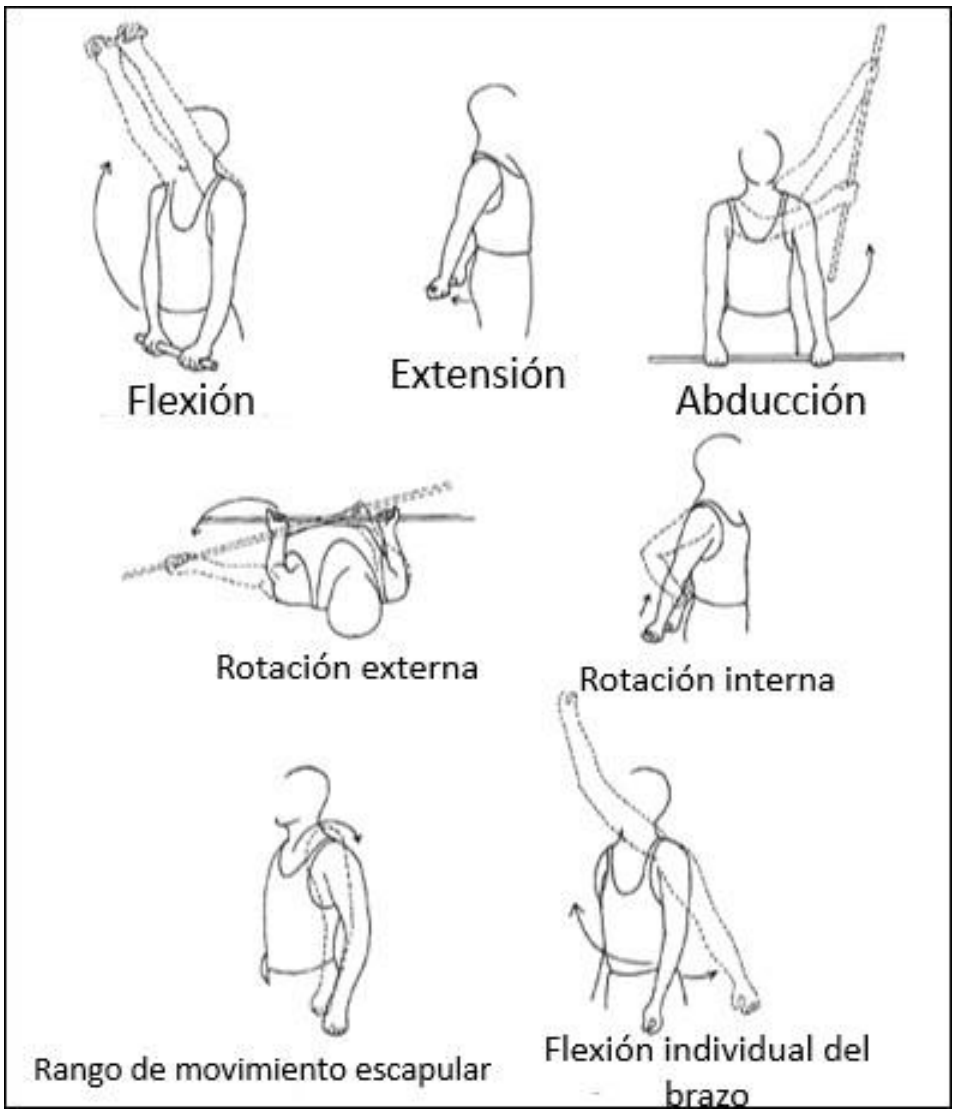
Supinación

Pronación

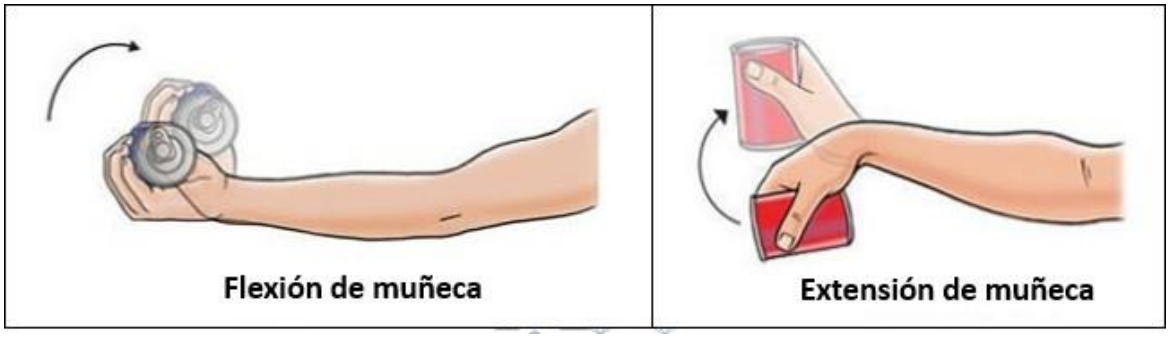
Ejercicios de Codo; Flexión y Extensión de Codo

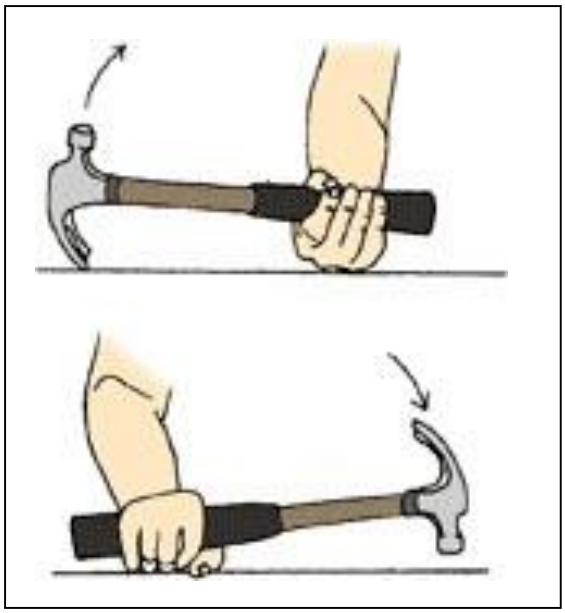


Ejercicios de Hombro



Ejercicios de Fuerza Mano





Pronación y Supinación contra resistencia