

Active Range of Motion Exercises: Wrists, Elbows, Forearms and Shoulders

Repeat each exercise _____ times, _____ times a day. Do only the exercises that are checked.

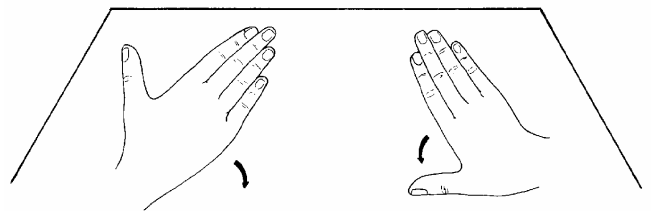
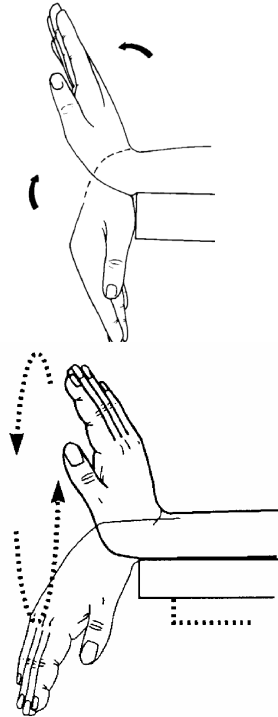
Do these exercises with:

- Both arms
- Right arm
- Left arm

Exercises

Wrists

- Rest your arm on a table and hang your hand over the edge. Slowly bend your wrist up and down.
- Rest your arm on a table and hang your wrist over the edge. Move your wrist in circles to the right and to the left.
- Put your arm with your hand, palm down, on the table. Move your hand toward the little finger side. Then move the hand toward the thumb side. Keep your arm still.



Ejercicios para aumentar el rango de movimiento de: muñecas, codos, antebrazos y hombros

Repita cada ejercicio _____ veces, _____ veces al día. Realice únicamente los ejercicios que están marcados.

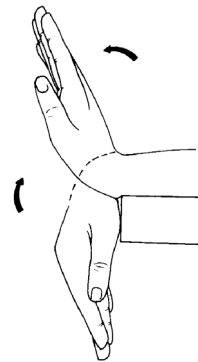
Realice estos ejercicios con:

- Ambos brazos
- Brazo derecho
- Brazo izquierdo

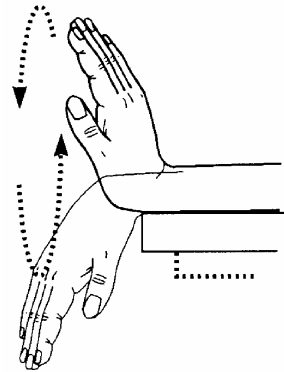
Ejercicios

Muñecas

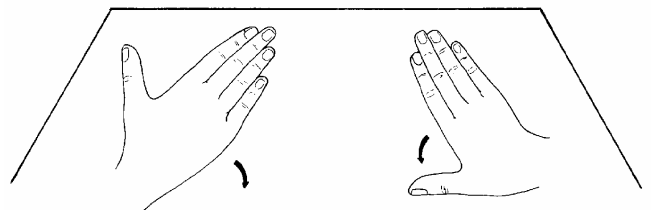
- Apoye el brazo sobre una mesa y deje que la mano cuelgue por el borde. Doble la muñeca lentamente hacia arriba y hacia abajo.



- Apoye el brazo en una mesa y deje que la muñeca cuelgue por el borde. Forme círculos hacia la izquierda y hacia la derecha con la muñeca.



- Ponga el brazo en la mesa con la palma de la mano hacia abajo. Mueva la mano hacia el lado del meñique. Después mueva la mano hacia el lado del pulgar. El brazo no debe moverse.



Active Range of Motion Exercises:
Wrists, Elbows, Forearms and Shoulders. Spanish.

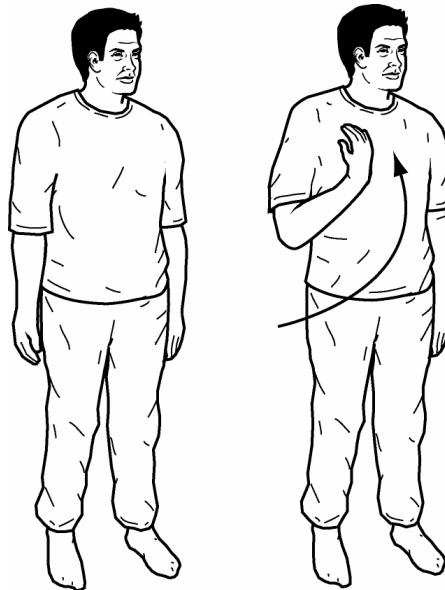
Forearms

- Place your arm at your side with elbow bent and tucked in at your side. Turn your hand so that the palm faces up to the ceiling. Now turn your hand so that the palm faces down to the floor.



Elbows

- Place your arm down at your side with elbow straight. Bend the elbow and bring your hand up to touch your shoulder.



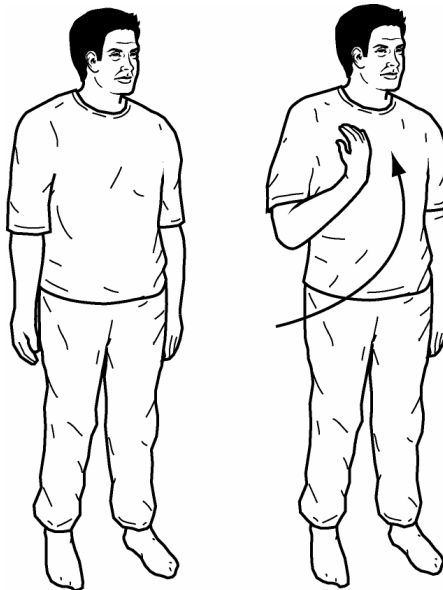
Antebrazos

- Ponga su brazo en su costado con el codo flexionado y bien pegado a su costado. Gire la mano de manera que la palma quede hacia arriba. Ahora gire la mano de manera que la palma quede hacia abajo.



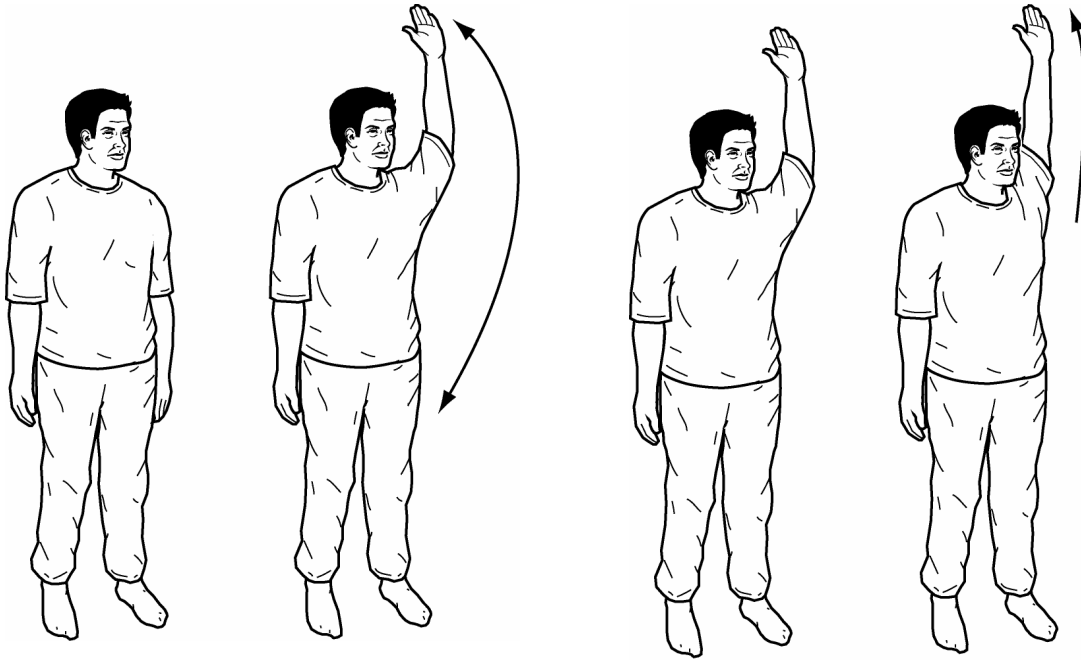
Codos

- Ponga el brazo a un costado con el codo estirado. Flexione el codo y suba la mano hasta tocarse el hombro.

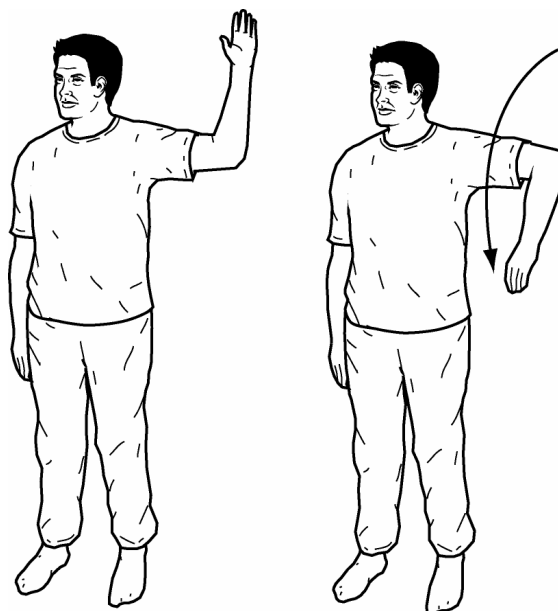


Shoulders

- Place your arm at your side, palm turned in. Keep your elbow straight, and raise the arm up in front of your body and up toward the ceiling. Gently stretch your arm up then bring it down.

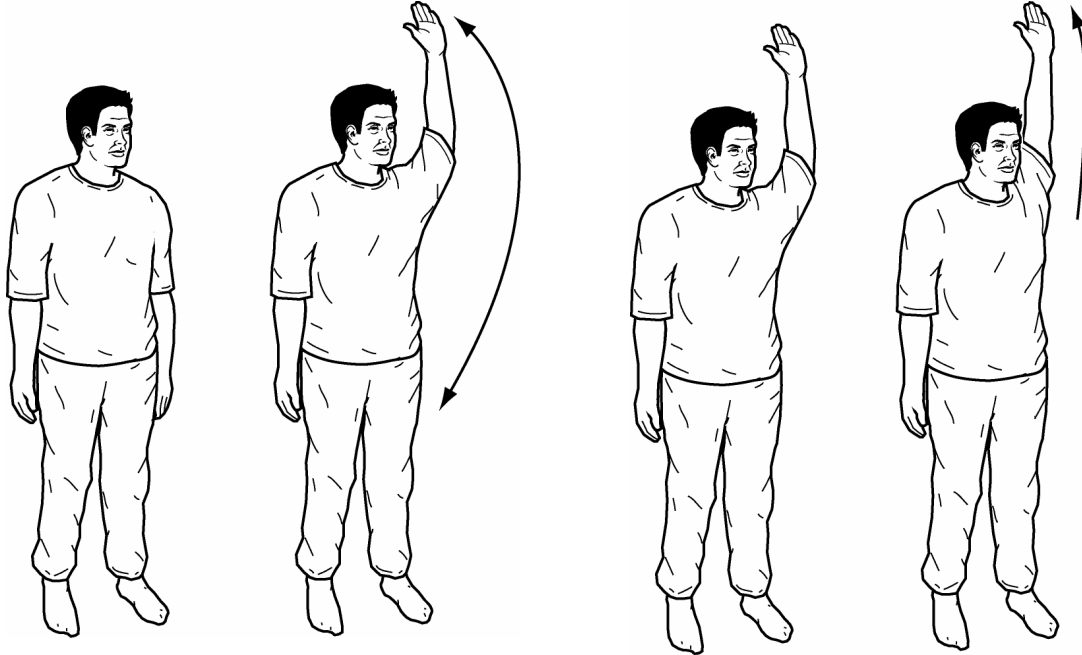


- With your arm at your side, palm facing in, raise your arm straight out to shoulder height. Bending the elbow, raise your hand up toward the ceiling, then down toward the floor.

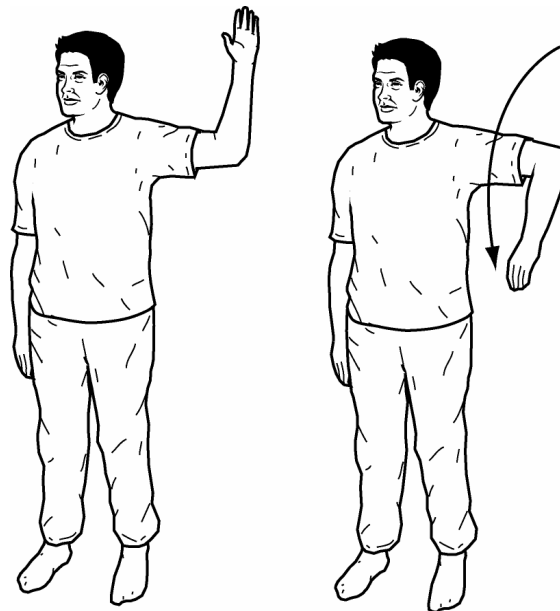


Hombros

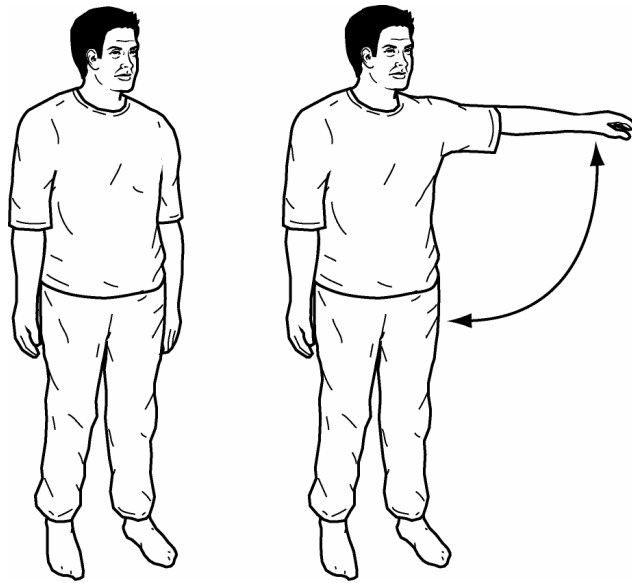
- Coloque el brazo a un costado, con la palma de la mano hacia adentro. Mantenga el codo estirado y levante el brazo hacia adelante del cuerpo y hacia el techo. Estire el brazo suavemente hacia arriba y después bájelo.



- Con el brazo a un costado y la palma hacia el cuerpo, eleve el brazo estirado hasta que quede a la altura del hombro. Flexione el codo para levantar la mano hacia el techo y después bájela hacia el piso.

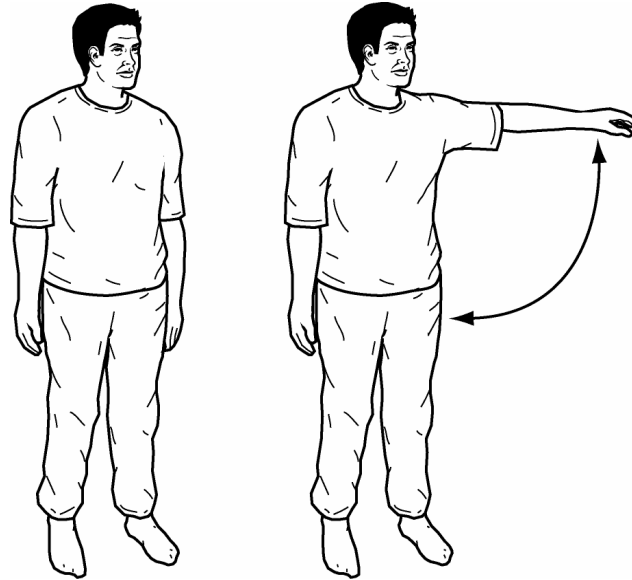


- With your arm at your side, palm facing in, raise your arm straight out to the side, to shoulder height. Lower your arm to starting position.



8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

- Con el brazo a un costado y la palma hacia el cuerpo, eleve el brazo estirado hacia un lado, a la altura del hombro. Baje el brazo a la posición inicial.



8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Active Range of Motion Exercises:
Wrists, Elbows, Forearms and Shoulders. Spanish.