

AUTOEJERCICIOS PARA EL PACIENTE

Normalización de la 1ª costilla

Se ha descrito el ejercicio a aconsejar en el capítulo de cintura escapular 1ª costilla

Dorsales altas

Para el automantenimiento de la zona dorsal (alta, media y baja) se avisar al paciente que haga el ejercicio sentado, de esta manera, evitará la rotación de pelvis y miembro inferior.

El ejercicio debe hacerse en los dos sentidos de rotación, a la derecha y a la izquierda. El paciente debe "sentir" el lugar en el que se provoca la tensión, y con la práctica discernir que hacia que lado nota limitación y/o dolor.



La posición de partida para las dorsales altas debe mantenerse durante todo el giro, procurando no variar el "cuadro" que se forma con los dos miembros superiores bajando o subiendo los codos.

Cervicales y dorsales altas son importantes en las disfunciones del miembro superior.

Dorsales medias



Foto 118



Foto 119

Mantener la flexibilidad de la charnela mediodorsal es imprescindible para la normofunción de la columna vertebral.

En posición sentado, las manos irán a los hombros contralaterales, los codos debe procurarse se aprieten contra el pecho. De esta posición de partida se hará la rotación a derecha e izquierda. El paciente debe sentir la “presión” en medio de la columna dorsal.

Dorsales bajas



Foto 120



Foto 121

Con ambas manos se sujetan los codos contralaterales, apoyando los antebrazos sobre el vientre, y efectuando los giros a uno y otro lado. La tensión debe notarse en la zona dorsolumbar.

Extensores muñeca mano

Foto 122



La rotación de hombros con extensión de codos, flexión palmar de manos con pronación y extensión de los dedos, permitirá mantener la normalización de los extensores de la muñeca.

Flexores muñeca mano

Foto 123



La rotación externa de hombros con codos extendidos, flexión dorsal de manos, con supinación y extensión-flexión de dedos, mantiene la normalización de los flexores de la muñeca.

Comparamos estos ejercicios a los gestos que con los miembros superiores se efectúan al bailar “Sevillanas”.

Lumbricales manos

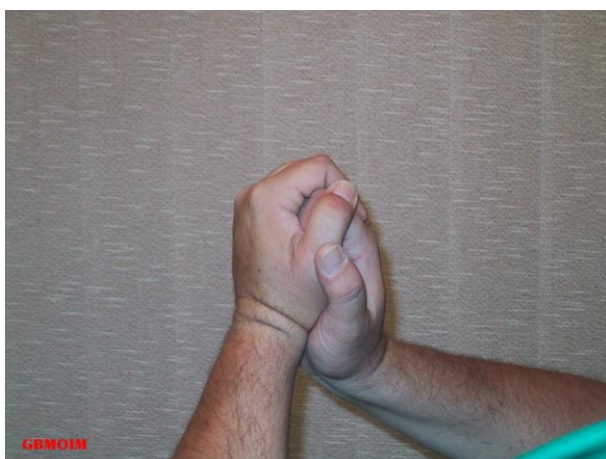


Foto 124

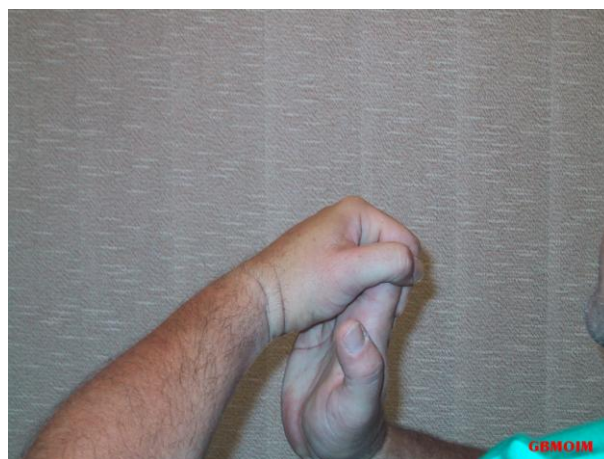


Foto 125

Pocas veces se cae en la cuenta de la función flexora de los dedos en la que entran en juego los lumbricales interóseos de las manos. Ejercicio recomendable para aquellos que efectúan trabajos manuales repetitivos (músicos, ordenador, cirujanos, montadores, etc.).

La mano a estirar, cerrada, las puntas de los uñas sobre la palma de la mano (puño); la otra mano con las eminencias tenares apoyadas sobre las uñas, debe levantar los

dedos extendiendo la metacarpofalángicas al máximo, intentando aumentar la flexión dorsal de la muñeca.