



Asociación Regional Murciana
de Hemofilia

EJERCICIO FÍSICO



¡Hay que motivarse!



EJERCICIOS PARA MIEMBROS SUPERIORES:

CODO

FLEXIÓN - EXTENSIÓN:

- **Nivel I:** Este ejercicio puede comenzar tan pronto como la hemorragia haya cesado. Sentarse en una posición confortable. Lentamente doblar y extender el codo. Tratar de extender el codo cada vez un poco más, pero no forzar el movimiento. Repetir 8-10 veces.
- **Nivel II:** Sentado o acostado con el codo sujeto y un pequeño peso en la mano. Extender el codo lentamente, manteniendo el peso con el brazo contrario. Repetir 8-10 veces. Tratar de estirar el codo un poco más cada vez pero no forzar el movimiento.
- **Nivel III:** No realizar este ejercicio si hay inflamación o dolor en el codo. Sentado, manteniendo el codo cerca de una mesa o superficie. Estirar el codo tanto como sea posible asistiendo con la otra mano para tratar de completar la extensión. Comparar la extensión lograda con el movimiento del otro codo.

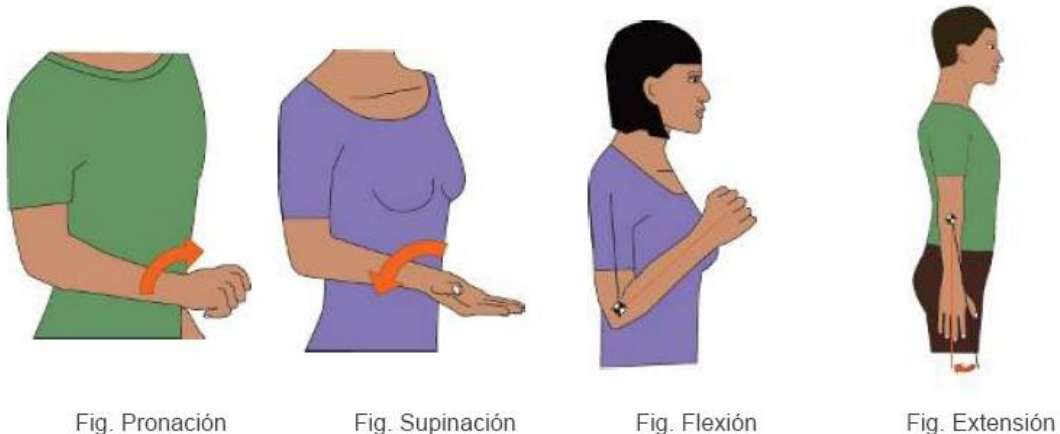


Fig. Pronación

Fig. Supinación

Fig. Flexión

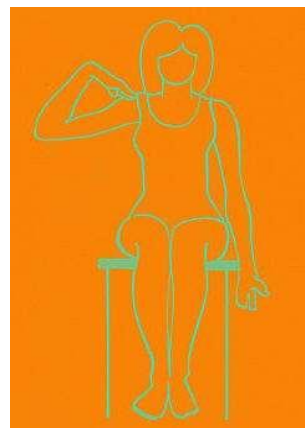
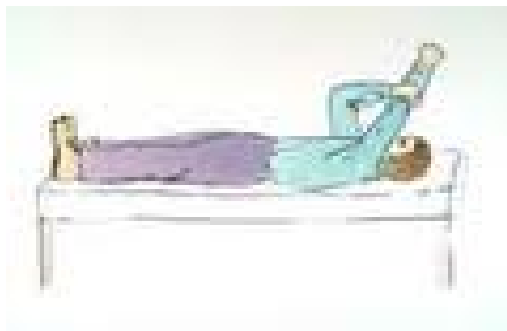
Fig. Extensión

PRONOSUPINACIÓN.

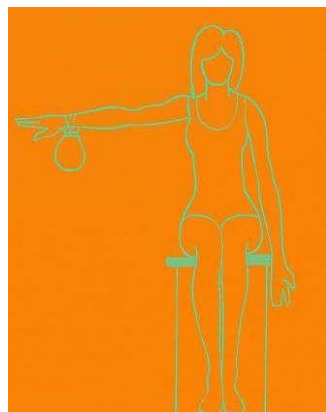
- **Nivel I:** Este ejercicio puede realizarse tan pronto como la hemorragia haya cesado. Sentarse en una posición confortable con el brazo apoyado y el codo flexionado. Girar la palma de la mano hacia arriba y luego hacia abajo. Repetir 8-10 veces. Intentar girarla un poco más en cada ocasión.
- **Nivel II:** Sentarse en posición confortable, con el brazo pegado al cuerpo y el codo flexionado. Sostener un pequeño peso en la mano. Girar la palma hacia arriba y hacia abajo sin despegar el brazo del cuerpo. Repetir 8-10 veces.



EXTENSIÓN DE CODO:



- **Nivel I:** Sentado o acostado boca arriba. Elevar el hombro hasta que quede perpendicular al cuerpo y flexionar el codo, de modo que la mano quede cerca del hombro contrario. Extender el codo, manteniendo unos segundos, después relajar. Repetir hasta sentir la fatiga en el brazo.
- **Nivel II:** Repetir el ejercicio anterior sujetando una pesa con la mano. Para progresar, aumentar el número de repeticiones y aumentar el peso.



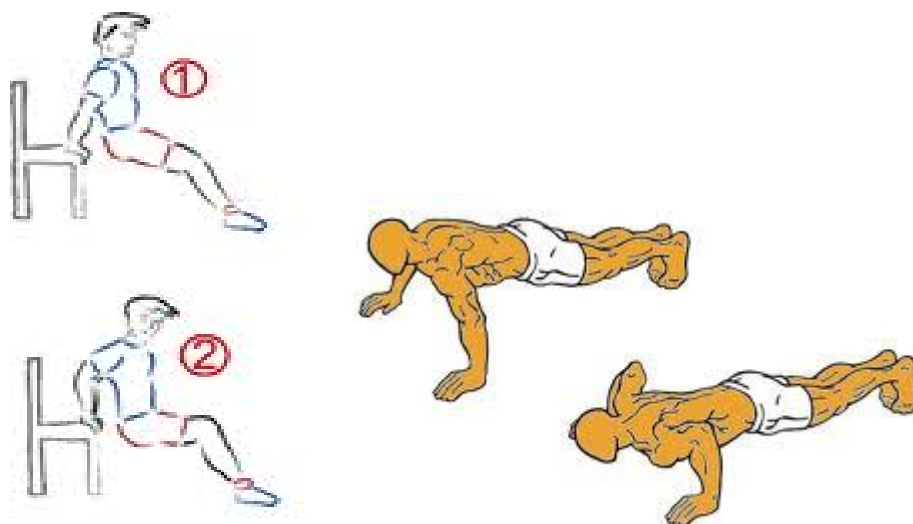
- **Nivel III:** De pie contra una pared. Poner la palma de las manos en ella con los brazos extendidos. Llevar el cuerpo hacia la pared acercando los codos a ésta. Volver a la posición inicial estirando los brazos. Comenzar con pequeños niveles de bending y progresar únicamente si el ejercicio se realiza sin dolor.
- **Nivel IV:** En posición de pie o sentado en una silla, extender el codo de forma que el miembro superior quede colgando a lo largo del cuerpo. Elevar lentamente el miembro superior hasta la posición horizontal con el codo en extensión y, seguidamente, flexionar el codo hasta tocar el hombro con la punta de los dedos. Del movimiento anterior volver a extender el codo hasta la posición horizontal (codo recto) para finalmente volver el brazo a la posición inicial.
- **Nivel V:** La realización de este ejercicio es igual que la del anterior, con la diferencia de que cuando se llega al punto en el que se toca el hombro con los dedos, el brazo se eleva hasta la vertical (hacia arriba). Posteriormente, se



flexiona de nuevo hasta tocar otra vez el hombro con los dedos. Volver a estirar el codo hasta la posición horizontal y volver hasta la posición inicial, exactamente como el ejercicio anterior.

- **Nivel VI:** Cuando los ejercicios IV y V se realicen con facilidad, se puede coger una pequeña pesa para realizarlo y así, aumentar la dificultad.
- **Nivel VII. (Fondos en la silla).** **Nota:** El siguiente ejercicio no debe realizarse si hay dolor y/o crepitaciones en hombro, codo o muñeca o si la persona no puede soportar el peso de su cuerpo durante el movimiento. No hacer este ejercicio si causa dolor en hombro, codo o muñeca.

Comienzo sentado en una silla, colocar las manos en el asiento. Mientras se tiene sujeto el asiento de la silla, mover el cuerpo hacia delante y hacia debajo de la silla. Ir flexionando los codos, controlando el peso del cuerpo hasta llegar prácticamente al suelo. Volver a la posición de partida. Para progresar aumentar el número de repeticiones.



- **Nivel VI. (Flexiones en el suelo).** **Nota:** No hacer este ejercicio si causa dolor en hombro, codo o muñeca.
Poner las manos en el suelo con los codos estirados. Si no se tiene fuerza suficiente, se pueden apoyar las rodillas en el suelo.
Flexionar los codos despacio y acercar el rostro hacia el suelo. Hacerlo despacio, controlando el peso del cuerpo y parar si aparece dolor. Después, estirar los brazos y volver a la posición inicial.



EJERCICIOS PARA LOS FLEXORES DEL ANTEBRAZO:



- **Nivel I:** Tiene 3 partes para estirar cada parte del músculo por separado.
PARTE 1: Manteniendo la muñeca y codo en una posición confortable, abrir los dedos. Repetir varias veces tratando de abrir los brazos un poco más cada vez.
PARTE 2: Con los dedos en una posición relajada, extender la muñeca. Repetir varias veces, tratando de extender un poco más cada vez.
Parar si aparecen molestias.
Parte 3: Con la muñeca y dedos en una posición confortable, extender el codo completamente. Repetir varias veces.
Parar si aparecen molestias.
Para cada parte del ejercicio, comparar el movimiento con el lado contrario. El movimiento debe ser completo en cada articulación pero sin que aparezcan molestias.
- **Nivel II:** Combina dos movimientos.
PARTE 1: Con el brazo apoyado en una mesa, extender los dedos todo lo posible.
Mantener los dedos estirados mientras que estira la muñeca hasta que se sienta la tensión en el antebrazo.
Mantener durante unos segundos, relajar después.
Hacer lo mismo con las dos manos.
PARTE 2: Colocar las palmas de las manos unidas. Mientras que las palmas de las manos están unidas, apoyar los codos sobre una mesa y tratar que todo el antebrazo toque la mesa, hasta que se note la tensión. Mantener durante unos segundos, luego relajar.