

HOME EXERCISE PROGRAM

PROGRAMA DE EJERCICIOS EN EL HOGAR



Agency address St.
Petersburg, FL 33701

Agency Phone

License: 29999????



Table of Contents

Home Exercises Program Rules	1
General Education	2
General Transfers	3
Shower Chair Tub Transfer	4
Car Transfer, Board Transfer, Wheelchair to bed	5
Upper body exercises, scapular retractions, Shrugs	6
Exercises to Strengthen Your Shoulder	6a
Wall Slide, Shoulder Flexion-Supine-Cane	7
Sidelying External rotation with towel - ER, Wand	8
Press Lower body exercises, Abkle pumps, Knee	9
Flexion Prone hamstring curls, Heel slides, Leg	10
Single Knee to Chest, Walker, weight shift	11
Core exercises, bridge	12
Lower Trunk rotations, Knee fall out	13
Single Knee to chest stretch, Brace Supine marching	14
THR / TKR (Phase 1)	15
Phase 2, Phase 3, Phase 4	19
Spanish version	20

Home Exercises Program

It is a general home exercise program that will provide you with a tool to continue with therapy autonomously, aimed at maintaining and / or improving functional status and quality of life. This program will be trained, indicated, reviewed, and supervised by health professionals, adapting it to the specific needs of the patient, once the services are finished, both the patient and the caregivers must know what activities they can carry out, as well as the specific recommendations. and precautions as appropriate.

Rules

1- Recognize a red flag

- the patient and caregiver should be able to perform basic vital sign measurements and have a general understanding of what to do in a health emergency.

2- Choose a safety place

- clean and pollution-free space that adjusts to the activity to be carried out.

3- Avoid falls.

Choose an area free of obstacles and physical barriers that could cause an accident or interfere with activity.

4- Avoid dizziness

- flex and extend your ankles (ankle pump) before changing positions For example, when you are lying in your bed, you should do this at least 10 times before sitting down once sitting 10 more times before getting up.

5- Avoid injury

- Lightly stretch the muscles and ligaments before you start exercising them, no matter the intensity of the exercise, you should always stretch and then strengthen

6-Respiration

Breathe in and breathe out deeply with each repetition.

7- Hold each movement for 5-10 seconds and do 5-10 repetitions of each. depending on the condition it can be done twice a day.

General Education

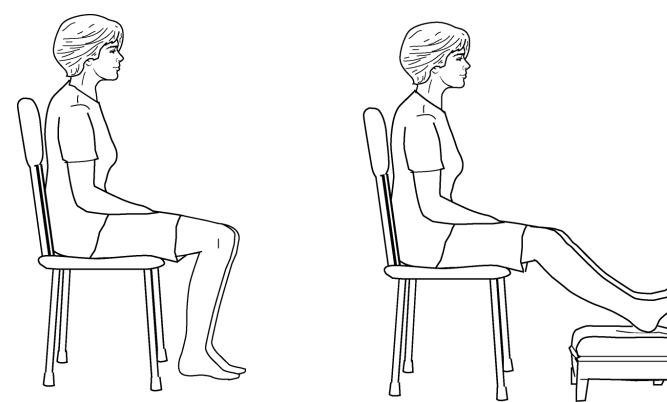
Sitting

Do:

- Sit as little as possible and then only for short periods.
- Place a supportive towel roll at the belt line of the back especially when sitting in a car.
- When getting up from sitting, keep the normal curves in your back. Move to the front of the seat and stand up by straightening your legs. Avoid bending forward at the waist.
- Try to keep the normal curves in your back at all times.

Don't:

- **Do not** sit on a low soft couch with a deep seat. It will force you to sit with your hips lower than your knees and will round your back. You will lose the normal curve in your back.
- **Do not** place your legs straight out in front of you while sitting (e.g. sitting in the bathtub).



Good

Bad



Weight Bearing Using a Walker

Non-weight bearing

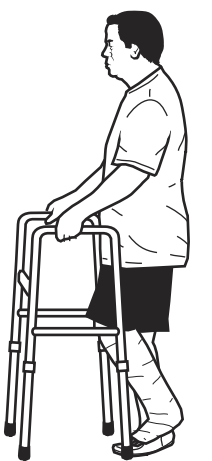
For this method, do not let your injured or weak leg touch the floor when standing or walking. When using the walker, hold your injured or weak leg up off the floor.

- Move your walker out in front of you. Be sure all 4 legs of your walker are flat on the floor.
- While pushing down on the walker with your arms, hop on your good foot to the center of the walker.

Touch down weight bearing

Touch the ball of your foot to the floor to help your balance, but do not put your weight on it.

- Move your walker out in front of you about an arm's length. Be sure all 4 legs of the walker are flat on the floor.



Lifting

Avoid lifting if you can.

Do:

- Use the correct lifting technique. Keep your back straight when lifting. Never stoop or bend forward. Stand close to the load, have a firm footing and wide stance. Kneel on one knee, keeping the back straight. Have a secure grip on the load and lift by straightening your knees. Do a steady lift. Shift your feet to turn and do not twist your back.

Don't:

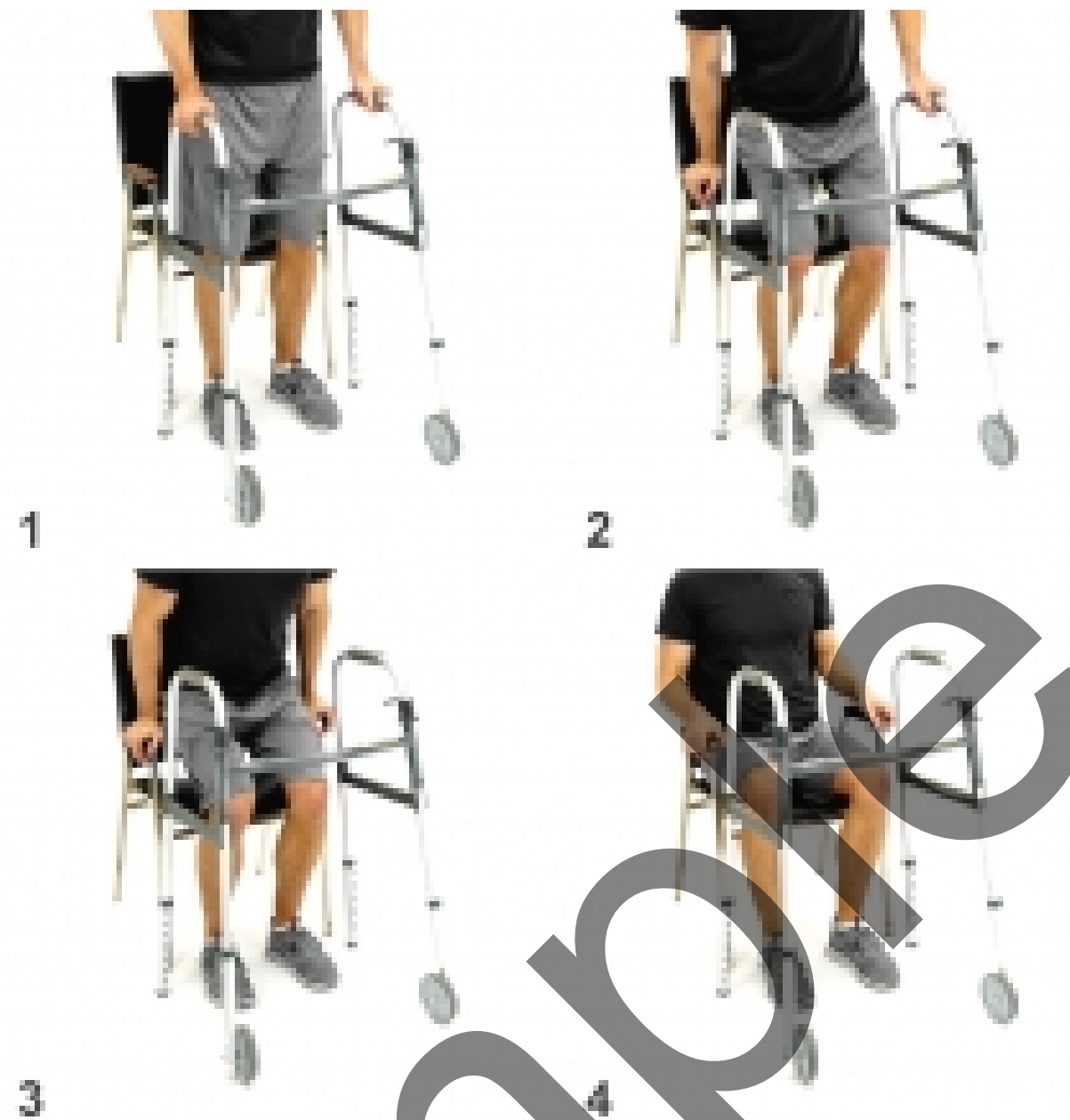
- **Do not** jerk when you lift.
- **Do not** bend over the object you are lifting.



General Transfers

STAND TO SIT WITH WALKER

Walk over to the chair with your walker and turn so that the back of your legs touches the seat. Next, lean forward a little as you reach back with your hand to hold the chair and lower yourself to sit.



Sit to Stand.

- Feet under chair
- nose over toes
- push through legs and arms to stand
- reach for walker with one hand at first, then follow with the second hand.



SHOWER CHAIR TUB TRANSFER

GETTING IN THE TUB:

Using your assistive device (walker, cane, or hemi-walker), walk to the bench so that the back of your legs touches the tub wall/shower bench. Reach back with your hand to the tub wall or shower bench and hold it as you lower yourself down to sit using your unaffected leg to do the work.

As you lower to sit, slide your affected leg forward to keep weight off it. Move your assistive device out of the way but within reach to use for later.

Once seated, Scoot back further on the bench and turn so that you can lift one leg into the tub. Scoot further down the bench and then lift your other leg into the tub. Use your arms if needed to help lift your leg(s) in the tub. Use secured grab bars during the transfer.

GETTING OUT OF THE TUB:

While seated on the shower chair, lift one leg over the tub wall. Then scoot yourself closer to the tub wall so that you can lift your other leg over as well. Use your arms to help with the lifting of your leg if needed.



CAR TRANSFER:

Walk to the passenger side of the vehicle. The window should be rolled down and the seat pushed back. Turn so that the back of your legs touches the car. Transfer your hand to the vehicle and then sit down. Next, move the walker out of the way and then turn your trunk as you bring in your legs to a forward seated position.



BOARD TRANSFER - WHEELCHAIR TO BED:

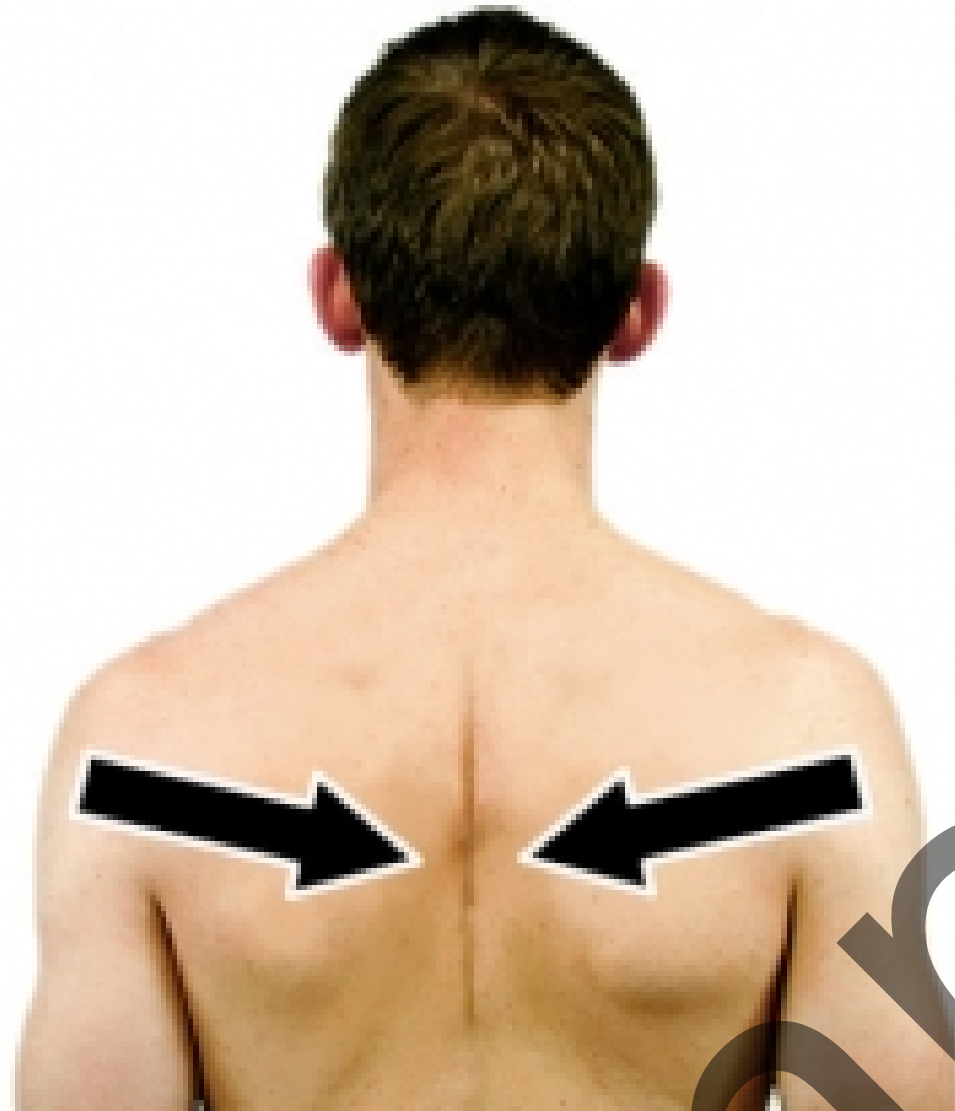
1. Position the side of the wheelchair next SLIDE to bed as shown. Lock brakes and remove the arm rest. Go in the direction towards your stronger or unaffected side if possible.
2. Lean to one side and place the slide board under buttock and across to the bed.
3. Use arms to lift and slide across board towards bed.
4. Once safely on the bed, lean to the side and remove the slide board.



Upper body exercises

SCAPULAR RETRACTIONS:

Move your shoulder blades back and down. Hold, relax and repeat.



SHRUGS:

Raise your shoulders upward towards your ears as shown. Shrug both shoulders at the same time.



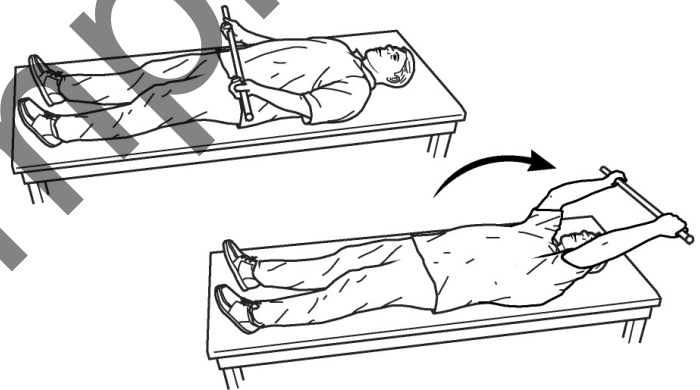
Exercises to Strengthen Your Shoulder

- Do the exercises _____ times a day with:
 - Right arm
 - Left arm
 - Both arms
- Repeat each exercise _____ times.
- Hold each position for _____ seconds.
- If you prefer, the exercises done lying on a firm, sturdy table may also be done on the floor or on an exercise bench.

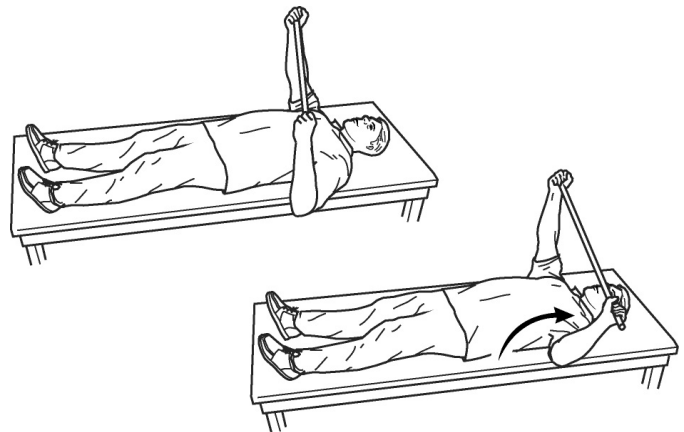
With rod or cane

For each of the next three exercises, use a long dowel rod or cane.

- Lie on your back, holding the dowel with both hands from underneath.
Have elbows straight and the dowel resting across your legs.
Lift the dowel up over your head as far as you can.
Hold. Slowly lower the dowel back down and relax, then repeat.



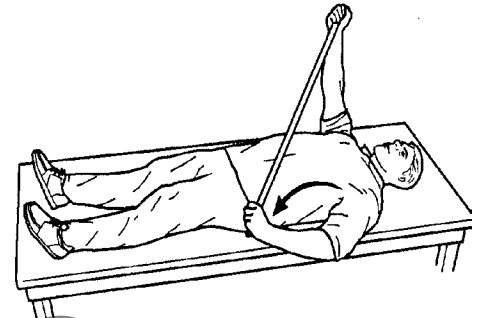
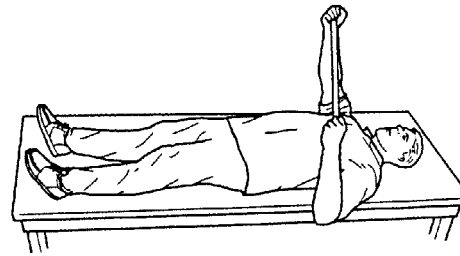
- Lie on your back with your hands wrapped over the top of the dowel.
Have one arm slightly out from your body with the elbow bent 90 degrees.
Using the other hand, push the dowel to move the hand up above the shoulder.
Hold. Bring the arm back down and relax. Repeat.



- ❑ Lie on your back with your hands wrapped over the top of the dowel.

Have one arm slightly out from your body with the elbow bent at 90 degrees. Using the other hand, push the dowel to move the hand down toward your waist.

Hold. Return the arm to the start position and relax. Repeat.



Without rod or cane

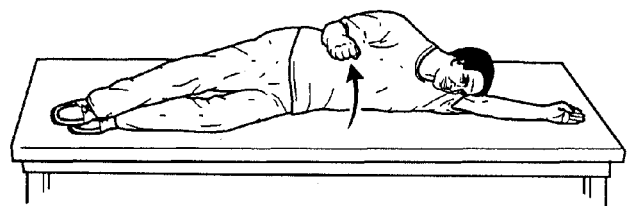
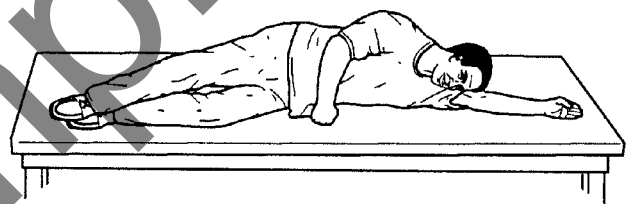
Put the dowel rod or cane down for the next exercises. Your therapist may have you add light weights as your shoulder gets stronger.

- ❑ Lie on your side. Have your bottom arm stretched above your head.

Have your upper arm at your side with the elbow bent at 90 degrees, so the hand is on the floor or table.

With the upper arm fixed at your side, raise your hand up to shoulder level.

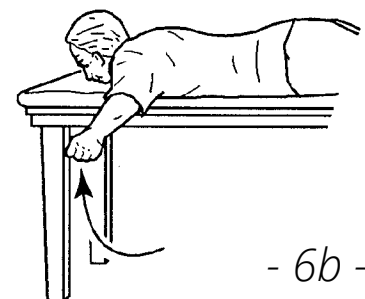
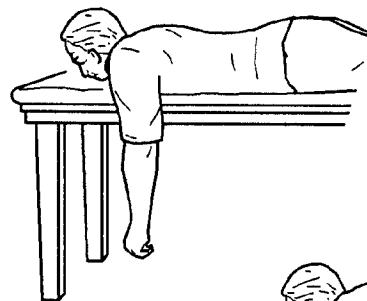
Hold and then lower to starting point. Relax and repeat.



- ❑ Lie face down on a table or bench. Have one arm hanging straight down to the floor.

Lift your arm out to your side until it is parallel to the floor.

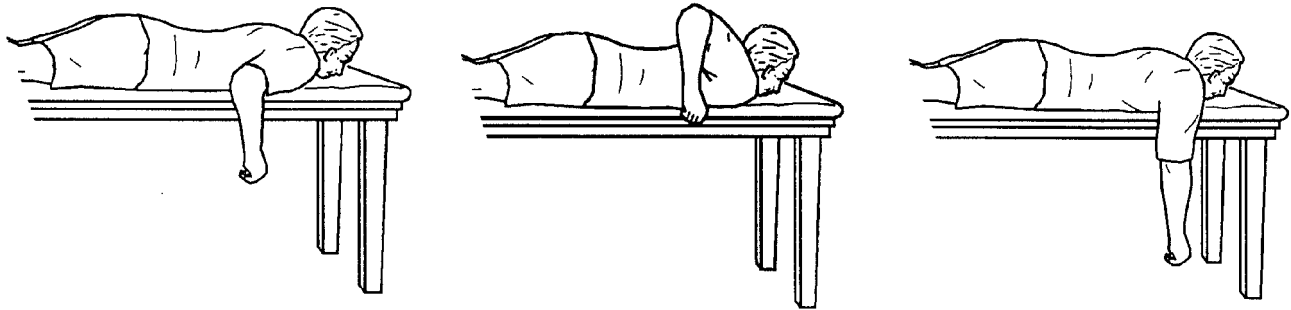
Hold and then slowly lower your arm. Relax and repeat.



- Lie face down on a table or bench. Have one arm hanging straight down to the floor with elbow straight.

Bend your elbow and slowly bring your elbow up as high as you can.

Hold and then slowly straighten your elbow back down. Relax and repeat.

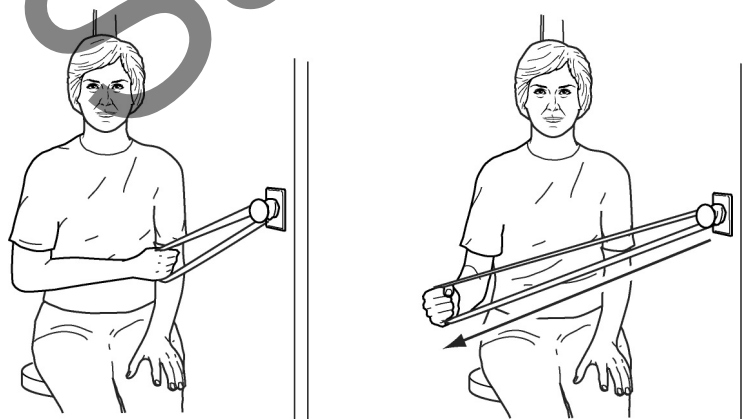


With theraband or tubing

For the next two exercises, you can use a theraband or resistance tubing.

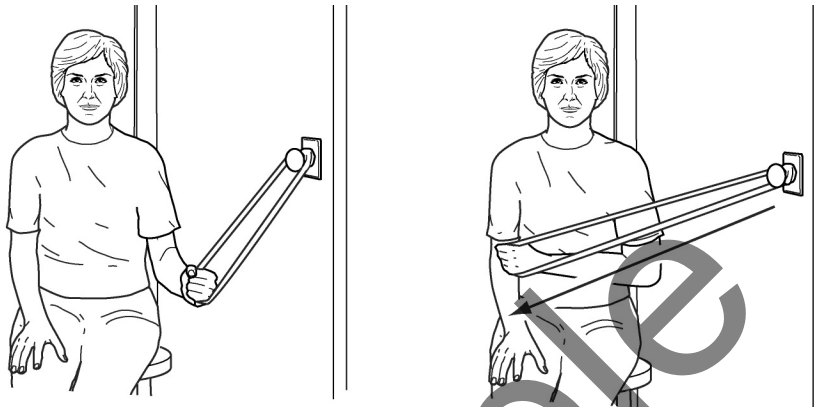
□ Shoulder External Rotation:

- Attach the theraband or tubing at waist height.
- Stand or sit on a stool with arms at your sides.
- Hold the theraband in one hand with the elbow bent at 90 degrees and the arm across the front of your body.
- Pull the theraband out across your body, keeping the elbow at your side.
- Slowly return to the start. Relax and then repeat.



❑ **Shoulder Internal Rotation:**

- Attach the theraband or tubing at waist height.
- Stand or sit on a stool with arms at your sides.
- Hold the theraband in the hand closest to the side where the band is attached.
- With the elbow bent at 90 degrees and by your side, pull the theraband across the front of your body.
- Hold and then slowly return to the starting point. Relax and repeat.



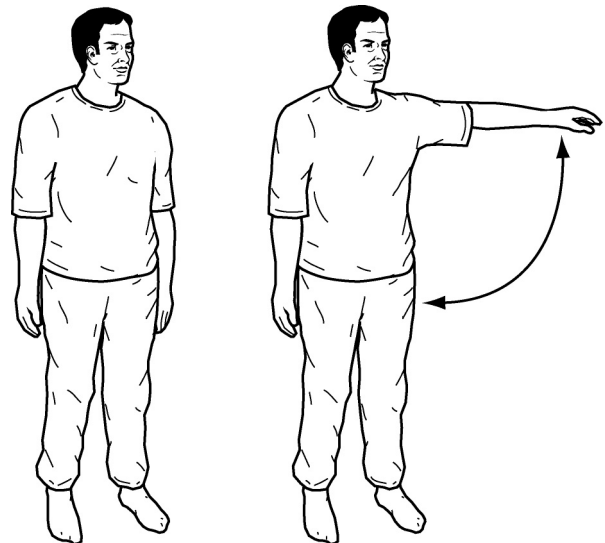
Without theraband or tubing

These two exercises are done without the theraband or tubing. As your shoulder gets stronger, your therapist may have you add light hand weights for these exercises.

- ❑ Stand with your arms straight down at your sides and palms facing in toward your body.

Raise your arm out to your side, turning your palm up as your arm reaches shoulder height. Do not go higher than shoulder height.

Hold. Then slowly lower your arm and relax. Repeat.



- Stand with your elbows to your side and thumbs up.
Raise your arm to shoulder level slightly out from your body.
Hold and then slowly bring your arm down.
Relax and repeat.



Sample

WALL SLIDE

Place your forearms and hands along a wall so that your elbows are bent, and your arms point towards the ceiling. Next, protract your shoulder blades forward and then slide your arms up the wall as shown. Then, return to original position and repeat.



SHOULDER FLEXION - SUPINE - CANE

Lying on your back and holding a wand or cane, slowly raise the wand towards overhead. Use your unaffected arm to assist with the movement.



SIDELYING EXTERNAL ROTATION WITH TOWEL - ER

Lie on your side with your elbow bent to 90 degrees. Place a rolled-up towel between your arm and the side of your body as shown.

Squeeze your shoulder blade back and down toward your buttocks and hold that position.

Next, roll your arm upwards from your stomach area towards the ceiling while maintaining your arm against the towel and with your shoulder blade held down and back the entire time. Lower your arm and repeat, repeat on both sides.



WAND PRESS

Start by lying on your back and holding a wand or cane so that your elbows are rested by your side.

Next, slowly push the wand upwards towards the ceiling so that your elbows become fully straightened.



Lower body exercises

ANKLE PUMPS - AP

Bend your foot up and down at your ankle joint as shown.



KNEE FLEXION - SELF ASSISTED

Lying on your back with knees straight, slide the affected heel towards your buttock as you bend your knee. Use the unaffected leg to assist the bending.

Hold a gentle stretch in this position and then return to original position.



PRONE HAMSTRING CURLS - ASSISTED

While lying face down, bend your affected knee with the assistance of your unaffected leg.



HEEL SLIDES - SELF

Assisted While seated, slide your heel towards your buttock with the assist of the unaffected leg.



STRAIGHT LEG RAISE - SLR

While lying on your back, raise up your leg with a straight knee. Keep the opposite knee bent with the foot on the ground.



Single Knee to Chest

Lie on your back with a strap/towel/belt around your thigh. Use the strap/towel/belt to bring your knee towards your chest.



WALKER SQUATS - FWW

While standing with a walker, bend your knees and lower your body towards the floor as in a squat as shown. While standing with a walker, place your feet shoulder-width apart. Bend your knees and lower your body towards the floor. Your bodyweight should mostly be directed through the heels of your feet.



WEIGHT SHIFT - LATERAL

While in a standing position and knees partially bent, slowly shift your body weight side-to-side.



Core exercises

BRIDGE - BRIDGING

While lying on your back with knees bent, tighten your lower abdominals, squeeze your buttocks, and then raise your buttocks off the floor/bed as creating a "Bridge" with your body. Hold and then lower yourself and repeat.



BRIDGE - ALTERNATE KNEE EXTENSION - ALT KNEE EXT

While lying on your back, raise your buttocks off the floor/bed into a bridge position.

Next, raise and straighten one knee so that only the other leg is supporting your body. Then, return that leg back to the floor and then alternate and perform on the other leg.

Try and maintain your pelvis level the entire time.



LOWER TRUNK ROTATIONS - LTR - WIG WAGS - KNEE ROCKS

Lying on your back with your knees bent, gently rotate your spine as you move your knees to the side and then reverse directions and move your knees to the other side. Repeat as you move through a comfortable range of motion.



KNEE FALL OUT

While lying on your back with both knees bent, stabilize your spine by bracing your abdominal muscles. Hold this contraction as you slowly lower one knee to the side. Your pelvis should not move. You can place your thumbs on your pelvic bone to get feedback on any movements that occur. If your pelvis moves too much, then next time lower the legless to maintain good control.



SINGLE KNEE TO CHEST STRETCH - SKTC

While Lying on your back, raise your leg up and hold your thigh under your knee while gently pulling it towards your chest for a gentle stretch. Lower your leg down and repeat.



BRACE SUPINE MARCHING

While lying on your back with your knees bent, slowly raise up one foot a few inches and then set it back down. Next, perform on your other leg. Use your stomach muscles to keep your spine from moving.



THR / TKR

Total hip precautions after surgery should be followed for 3 months and include:

- Avoid hip flexion past 90°
- Avoid internal rotation of the lower extremity.
- Avoid crossing the midline of the body.
- Avoid sitting on low, soft surfaces.
- Use a raised toilet seat for 6 weeks – 3 months (discussed with the surgeon at the 6-week visit).

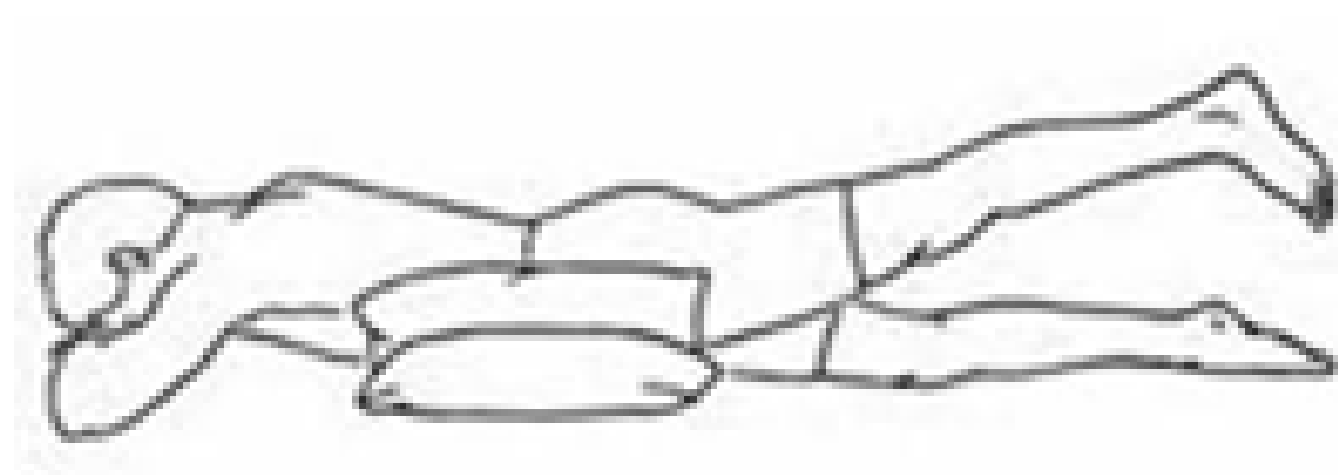
PHASE 1: INITIAL PHASE Weeks 1-3

- Walking at home for about 5 minutes every hour
- hamstring stretches 10 times, hold 5-10 sec



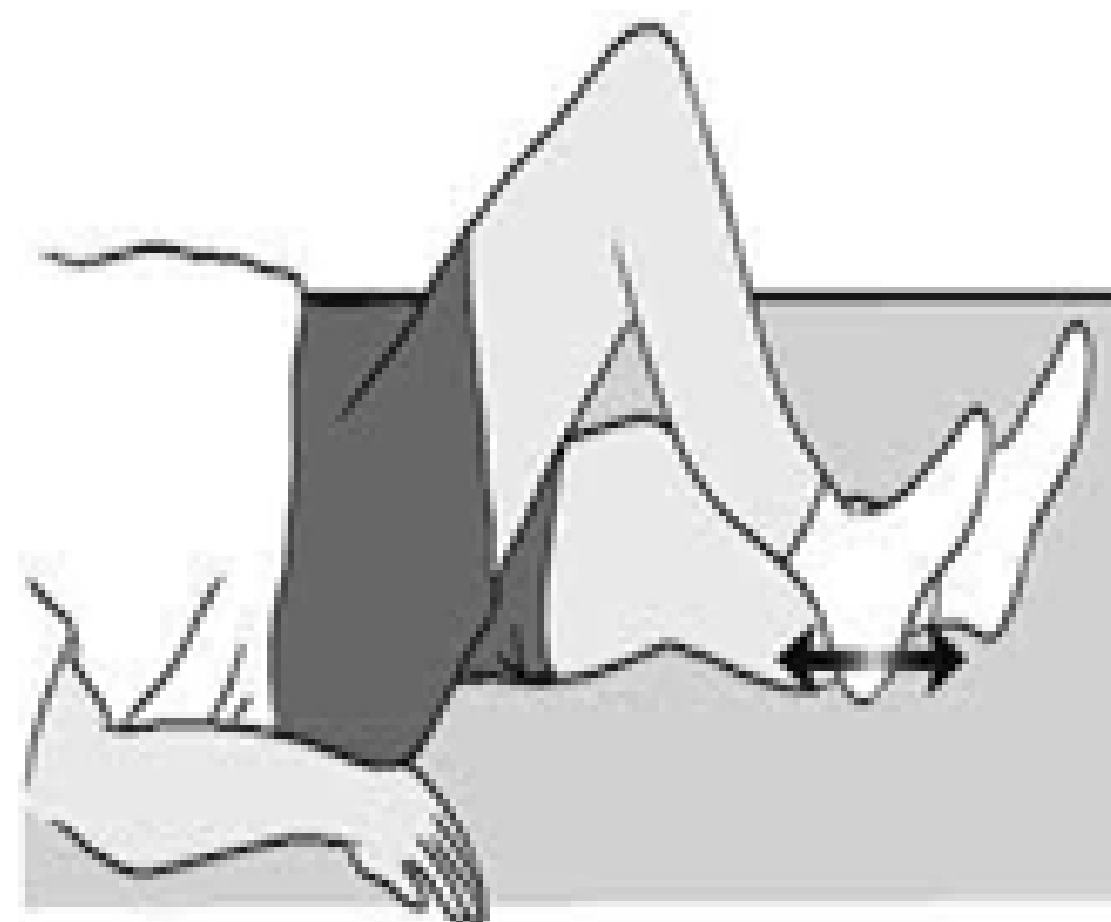
• Quad sets 30 times / hold 10 sec

• Glut sets /10 times x3

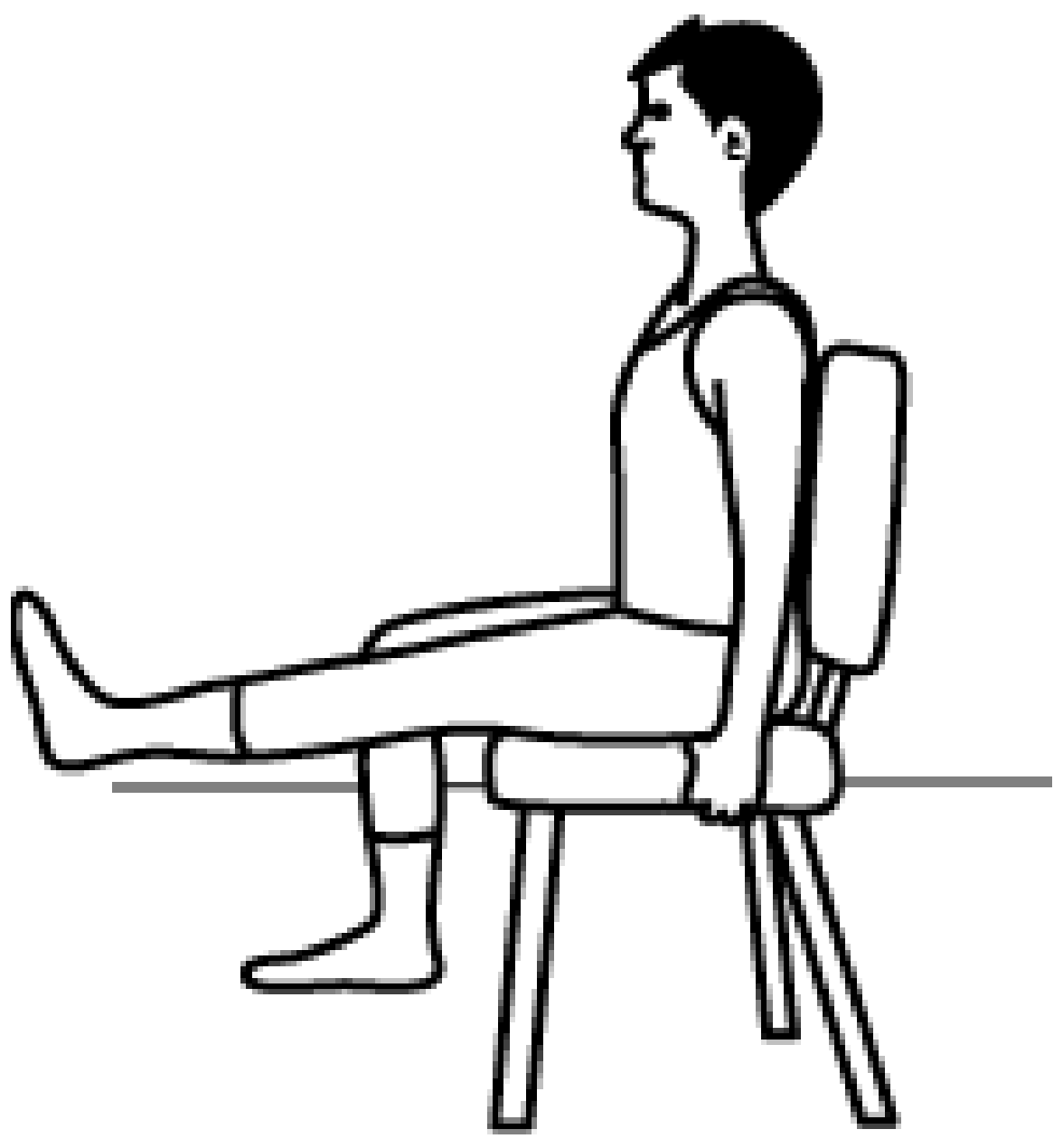


• Supine hip abduction progress to side lying 10 times

• Heel slides



• Short arc quad



Clamshells



Clamshell in Sidelying

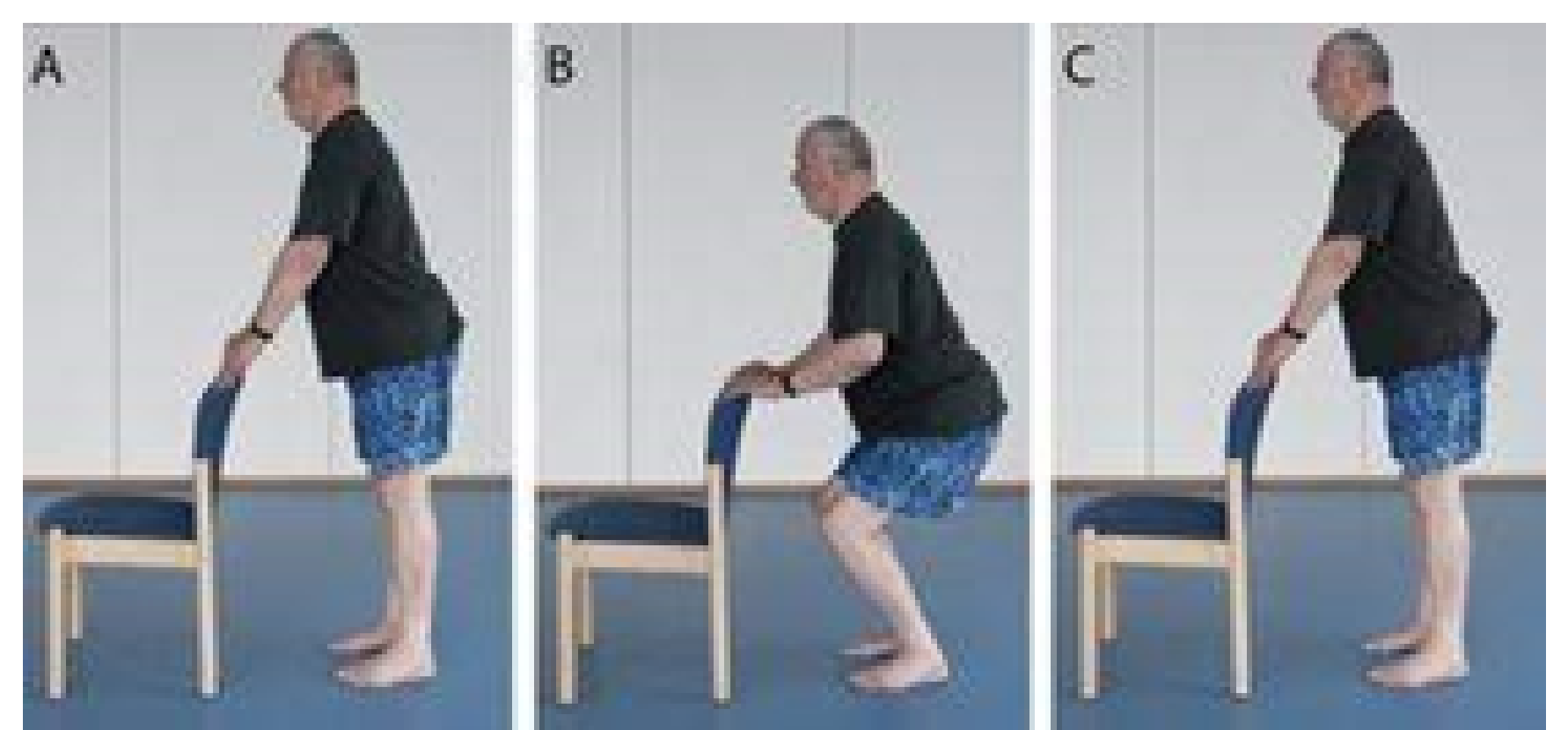
only if the patient is pain-free with weight-bearing.

Sample

• Calf raises



• Mini squats



PHASE 2: INTERMEDIATE PHASE Weeks 4-6 Continue with previous or modified versions of previous exercises, but may add: • Progress ambulation from straight cane to no assistive device • Side lying abduction • Marching • Standing 4-way hip with TheraBand resistance • Forward step ups – increase step height • Lateral step ups – increase step height • Single leg stance • Wall sits • Sit to stand • Single knee to chest (at 6 weeks)

PHASE 3: ADVANCED PHASE Week 7 – 3 months Continue with previous or modified versions of previous exercises but may add: • Increase leg raise • Sidestepping with TheraBand resistance • Walking program – start with ¼ mile and gradually increase • Upper body weight machines • For cardiovascular fitness – elliptical, walking outside or on a track, aquatic exercise, cycle. NO treadmill walking due to compression on the new joint.

PHASE 4: FINAL PHASE 3 months + Continue with previous or modified versions of previous exercises but may add: • Begin using lower extremity weight machines • Recommended activities – elliptical, cycle, walking, aquatic exercise, low impact aerobics, yoga, Tai Chi, Therapy ball exercises • NOT recommended – running/jogging, high impact aerobics, jumping rope or plyometrics

Sample

PROGRAMA DE EJERCICIOS EN EL HOGAR

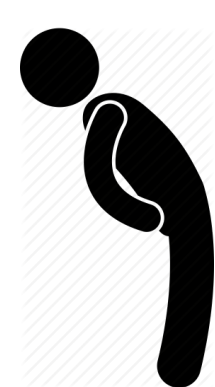


Table de Contenido

Reglas del programa de ejercicios en casa	20
Educación general	21
Transferencias Generales	22
Traslado a la bañera y a la silla de ducha	23
Traslado de coche, traslado en tabla, silla de ruedas a la cama	24
Ejercicios para la parte superior del cuerpo, retracciones escapulares, encogimiento de hombros	25
Ejercicios para fortalecer los hombros	25a
Deslizamiento de pared, flexión de hombros	26
Rotación externa con toalla - Prensa de varita	27
Ejercicios de la parte inferior del cuerpo, flexiones de abdominales, flexión de rodilla autoasistida Rizos de hamstring pronos, auto asistidos, paso adelante, elevación de pierna recta - SLR	28
Rodilla simple al pecho, andador, cambio de peso	29
Ejercicios para el tronco, puente	30
Rotaciones del tronco inferior, caída de la rodilla	31
Estiramiento simple de rodilla al pecho, marcha con soporte en posición supina	32
THR / TKR (Fase 1)	33
Fase 2, Fase 3, Fase 4	34
English version	37
	1

Programa de ejercicios en casa

Es un programa general de ejercicios domiciliarios que te proporcionará herramientas para continuar con la terapia de forma autónoma, dirigida a mantener y / o mejorar el estado funcional y la calidad de vida. Este programa será capacitado, indicado, revisado y supervisado por profesionales de la salud, adecuándolo a las necesidades específicas del paciente, una vez finalizados los servicios, tanto el paciente como los cuidadores deben saber qué actividades pueden realizar, así como las recomendaciones específicas. y precauciones según corresponda.

Reglas

1- Reconocer un signo de alarma

- el paciente y el cuidador deben poder realizar mediciones básicas de los signos vitales y tener un conocimiento general de lo que se debe hacer en una emergencia sanitaria.

2- Elige un lugar seguro

- Espacio limpio y libre de contaminación que se ajusta a la actividad a realizar.

3- Evita las caídas.

Elija un área libre de obstáculos y barreras físicas que puedan causar un accidente o interferir con la actividad.

4- evita los mareos

- flexione y extienda los tobillos (bomba de tobillo) antes de cambiar de posición

Por ejemplo, cuando esté acostado en su cama, debe hacer esto al menos 10 veces antes de sentarse una vez sentado 10 veces más antes de levantarse.

5- Evite lesiones

- Estire ligeramente los músculos y ligamentos antes de comenzar a ejercitarlos, no importa la intensidad del ejercicio, siempre debe estirar y luego fortalecer

6-Respiración

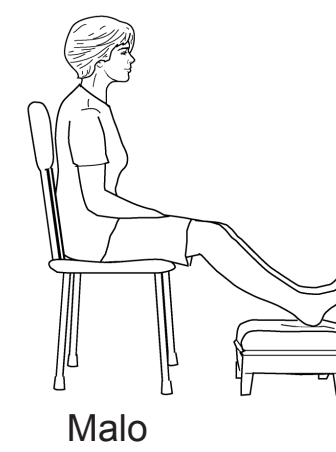
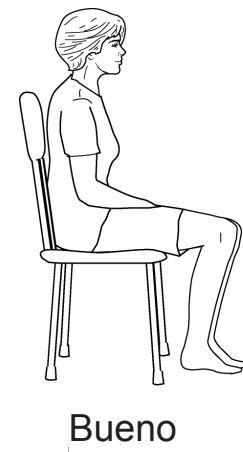
Inhala y exhala profundamente con cada repetición.

7- Mantenga cada movimiento durante 5-10 segundos y haga 5-10 repeticiones de cada uno. dependiendo de la condición se puede hacer dos veces al día.

Educación General

Cuando se siente Lo que debe hacer:

- Siéntese lo menos posible y solo por periodos breves.
- Coloque una toalla enrollada de apoyo en la espalda, a la altura del cinturón, especialmente cuando se siente en un automóvil.
- Cuando se incorpore después de estar sentado, mantenga las curvas normales de la espalda. Deslícese hasta el frente del asiento y póngase de pie estirando las piernas. Evite inclinarse hacia adelante doblando su cintura.
- Siempre trate de mantener las curvas normales de la espalda.



Lo que no debe hacer:

- **No** se siente en un sofá blando con un asiento profundo. Esto lo forzará a sentarse con las caderas más abajo de las rodillas y redondear la espalda. Perderá la curva normal de la espalda.
- **No** coloque las piernas estiradas frente a usted mientras esté sentado (p. ej., cuando se sienta en la bañera).

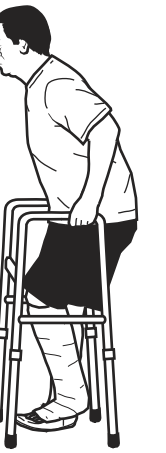


Siga las instrucciones que estén marcadas para su pierna débil o lesionada.

□ Sin apoyar la pierna

Para este método, no apoye en el piso su pierna lesionada o débil cuando esté de pie o caminando. Cuando use un andador, mantenga su pierna lesionada o débil en alto, sin tocar el piso.

- Mueva el andador hacia adelante. Asegúrese de que las 4 patas del andador estén bien apoyadas en el piso.
- Apoyándose en el andador con los brazos, dé un saltito con su pierna sana hasta el centro del andador.



□ Tocar el piso con la parte anterior de la planta del pie

Toque el piso con la parte anterior de la planta del pie para ayudarse a mantener el equilibrio, pero no apoye su peso en esa pierna.

- Mueva el andador hacia adelante aproximadamente el largo de su brazo. Asegúrese de que las 4 patas del andador estén bien apoyadas en el piso.

Cuando levante peso

Evite levantar peso siempre que sea posible.

Lo que debe hacer:

- Use la técnica correcta para levantar objetos. Mantenga la espalda derecha al levantar objetos. No se encorve ni incline hacia adelante. Párese cerca del objeto, párese firme con las piernas separadas. Arrodílese sobre una rodilla y mantenga la espalda recta. Sujete firmemente el objeto y enderece las rodillas para levantarlo. Levante el objeto de forma controlada. Use los pies para girar, no gire la espalda.

Lo que no debe hacer:

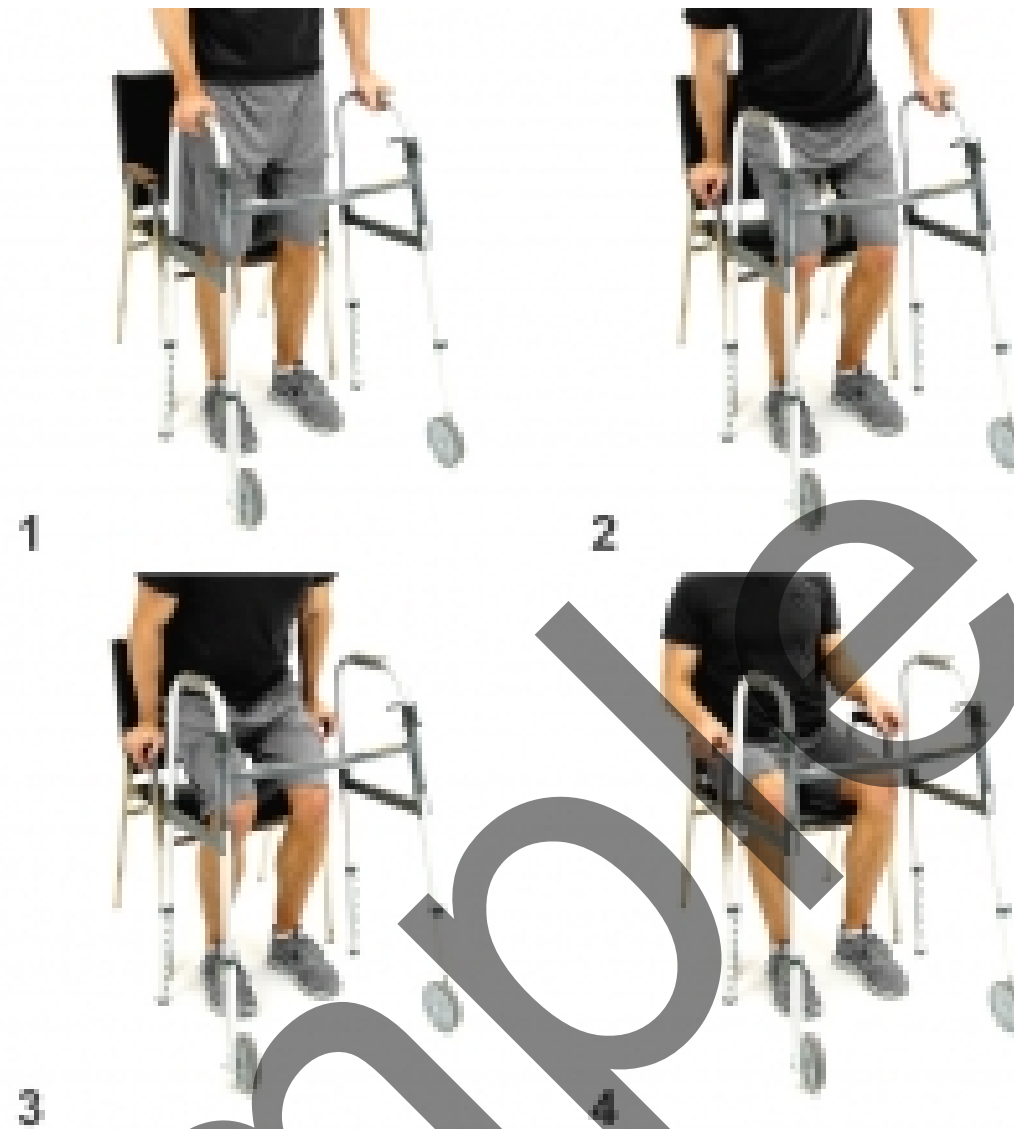
- **No** levante peso de un tirón.
- **No** se incline sobre el objeto que está levantando.



TRANSFERENCIAS

DE PIE PARA SENTAR CON WALKER

Camine hacia la silla con su andador y gire de modo que la parte posterior de sus piernas toque el asiento. Luego, inclínese un poco hacia adelante mientras estira la mano hacia atrás para sostener la silla y bájese para sentarse.



Sentarse para pararse

-Pies debajo de la silla

-nariz sobre los dedos de los pies

-empujar a través de piernas y brazos para pararse

-alcanzar el andador con una mano al principio, luego seguir con la segunda mano.



TRASLADO DE BAÑERA DE SILLA DE DUCHA

ENTRAR EN LA BAÑERA:

Utilizando su dispositivo de asistencia (andador, bastón o andador), camine hacia el banco de modo que la parte posterior de sus piernas toque la pared de la bañera / banco de ducha. Estire la mano hacia la pared de la bañera o el banco de la ducha y sosténgala mientras se baja para sentarse usando la pierna sana para hacer el trabajo. A medida que se agacha para sentarse, deslice la pierna afectada hacia adelante para no recuperar el peso. Mueva su dispositivo de asistencia fuera del camino, pero al alcance para usarlo más tarde.

Una vez sentado, retroceda un poco más en el banco y gire para poder levantar una pierna dentro de la bañera. Deslícese más abajo del banco y luego levante la otra pierna dentro de la bañera. Use sus brazos si es necesario para ayudar a levantar su (s) pierna (s) en la tina. Utilice barras de apoyo seguras durante la transferencia.

SALIR DE LA BAÑERA:

Mientras está sentado en la silla de la ducha, levante una pierna sobre la pared de la bañera. Luego, acérquese más a la pared de la bañera para poder levantar también la otra pierna. Use sus brazos para ayudar a levantar la pierna si es necesario.



TRASLADO DE COCHE

Camine hacia el lado del pasajero del vehículo. Se debe bajar la ventanilla y empujar el asiento hacia atrás. Gire de modo que la parte posterior de las piernas toque el automóvil. Transfiera su mano al vehículo y luego siéntese. A continuación, mueva el andador a un lado y luego gire el tronco mientras coloca las piernas en una posición sentada hacia adelante.



TRASLADO TABLERO DESLIZANTE - DE SILLA DE RUEDAS A CAMA

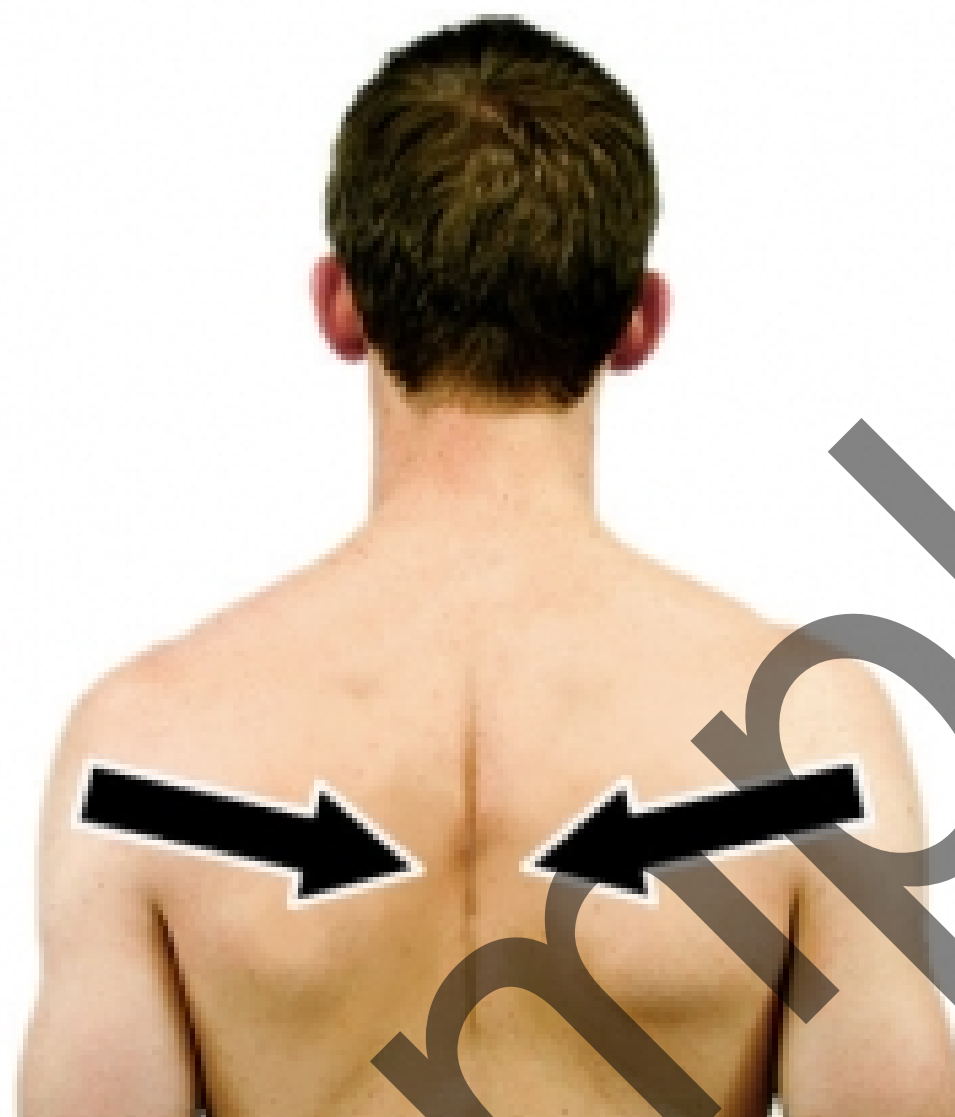
1. Coloque el costado de la silla de ruedas junto a la cama como se muestra. Bloquee los frenos y retire el reposabrazos. Vaya en la dirección hacia su lado más fuerte o no afectado si es posible.
2. Inclínese hacia un lado y coloque la tabla deslizante debajo de las nalgas y al otro lado de la cama.
3. Use los brazos para levantar y deslizar la tabla hacia la cama.
4. Una vez que esté seguro en la cama, inclínese hacia un lado y retire la tabla deslizante.



Ejercicios para la parte superior del cuerpo

RETRACCIONES ESCAPULARES

Mueva los omóplatos hacia atrás y hacia abajo. sostenga, relájese y repita.



ENCOGIMIENTOS

Levante los hombros hacia las orejas como se muestra. Encoge ambos hombros al mismo tiempo.



Ejercicios para fortalecer los hombros

Exercises to Strengthen Your Shoulder

- Do the exercises _____ times a day with:
 - Right arm
 - Left arm
 - Both arms
 - Repeat each exercise _____ times.
 - Hold each position for _____ seconds.
 - If you prefer, the exercises done lying on a firm, sturdy table may also be done on the floor or on an exercise bench.
- Haga los ejercicios _____ veces al día con:
 - Brazo derecho
 - Brazo izquierdo
 - Ambos brazos
 - Repita el ejercicio _____ veces.
 - Mantenga cada posición durante _____ segundos.
 - Si prefiere, puede hacer los ejercicios acostado sobre una mesa firme y sólida, en el suelo o una banca de ejercicio.

With rod or cane

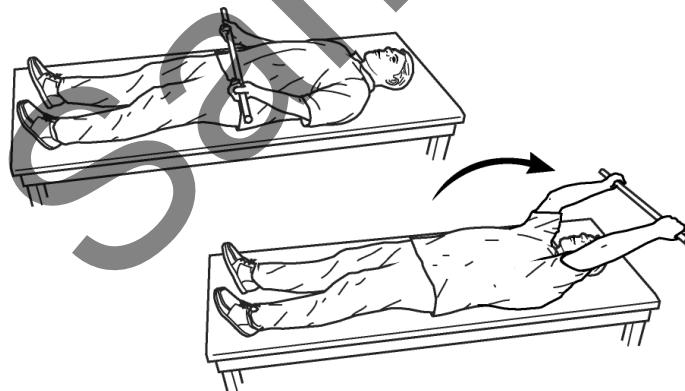
For each of the next three exercises, use a long dowel rod or cane.

- Lie on your back, holding the dowel with both hands from underneath.

Have elbows straight and the dowel resting across your legs.

Lift the dowel up over your head as far as you can.

Hold. Slowly lower the dowel back down and relax, then repeat.



Con barra o bastón

Para cada uno de los tres ejercicios siguientes, use una barra larga o un bastón.

- Acuéstese de espaldas y sostenga el bastón con ambas manos por debajo.

Mantenga los codos estirados y el bastón sobre las piernas.

Levante el bastón sobre su cabeza lo más que pueda.

Mantenga la posición. Lentamente, baje el bastón, relájese y luego repita el ejercicio.

- Lie on your back with your hands wrapped over the top of the dowel.

Have one arm slightly out from your body with the elbow bent 90 degrees.

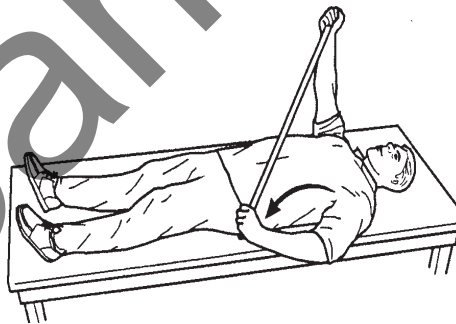
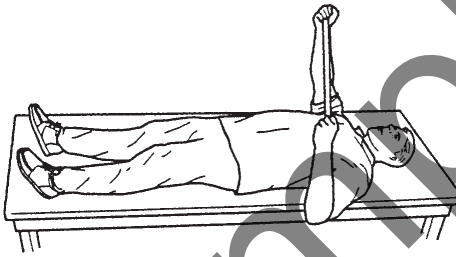
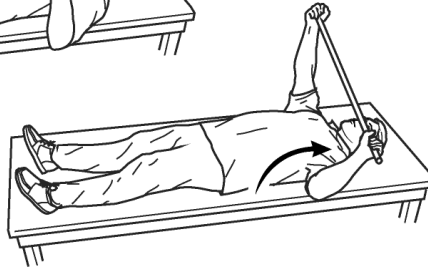
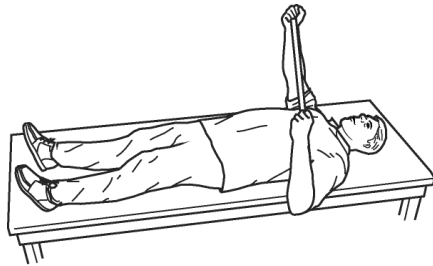
Using the other hand, push the dowel to move the hand up above the shoulder.

Hold. Bring the arm back down and relax. Repeat.

- Lie on your back with your hands wrapped over the top of the dowel.

Have one arm slightly out from your body with the elbow bent at 90 degrees. Using the other hand, push the dowel to move the hand down toward your waist.

Hold. Return the arm to the start position and relax. Repeat.



- Acuéstese boca arriba con las manos empuñadas alrededor de la parte superior del bastón.

Coloque un brazo ligeramente separado del cuerpo con el codo doblado a 90 grados.

Con la otra mano, empuje el bastón para mover la mano hacia arriba y sobre el hombro.

Mantenga la posición. Baje el brazo y relájese. Repita.

- Acuéstese boca arriba con las manos empuñadas alrededor de la parte superior del bastón.

Coloque un brazo ligeramente separado del cuerpo con el codo doblado a 90 grados.

Con la otra mano, empuje el bastón para mover la mano hacia abajo con dirección a la cintura.

Mantenga la posición. Devuelva el brazo a la posición inicial y relájese. Repita.

Without rod or cane

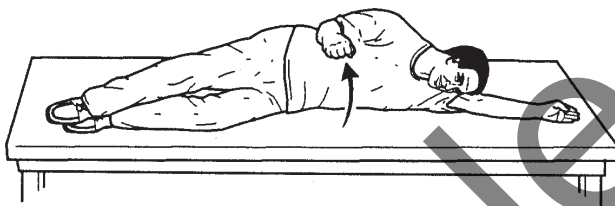
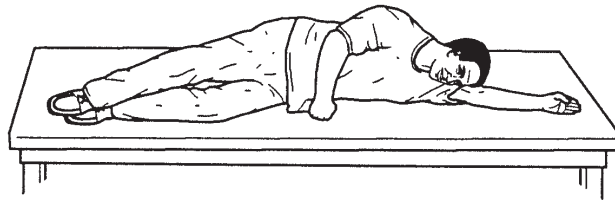
Put the dowel rod or cane down for the next exercises. Your therapist may have you add light weights as your shoulder gets stronger.

- ❑ Lie on your side. Have your bottom arm stretched above your head.

Have your upper arm at your side with the elbow bent at 90 degrees, so the hand is on the floor or table.

With the upper arm fixed at your side, raise your hand up to shoulder level.

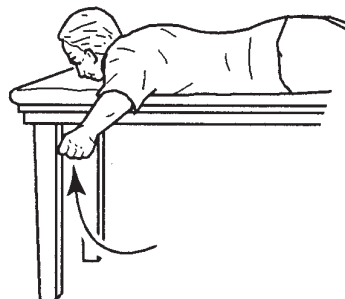
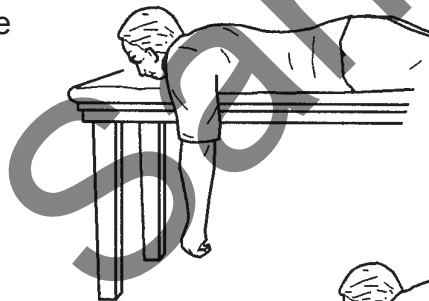
Hold and then lower to starting point. Relax and repeat.



- ❑ Lie face down on a table or bench. Have one arm hanging straight down to the floor.

Lift your arm out to your side until it is parallel to the floor.

Hold and then slowly lower your arm. Relax and repeat.



Sin barra o bastón

Suelte la barra o el bastón para los siguientes ejercicios. Su terapeuta puede solicitar que agregue pesas livianas a medida que se fortalece el hombro.

- ❑ Recuéstese sobre su costado. Coloque el brazo inferior estirado sobre el nivel de la cabeza.

Coloque el brazo superior en el costado con el codo doblado a 90 grados, de manera que la mano descansa sobre el piso o la mesa.

Con el brazo superior fijo en el costado, levante la mano a nivel del hombro.

Mantenga la posición y baje el brazo hasta la posición inicial. Relaje y repita.

- ❑ Acuéstese boca abajo sobre una mesa o banca. Deje un brazo colgando hacia el piso.

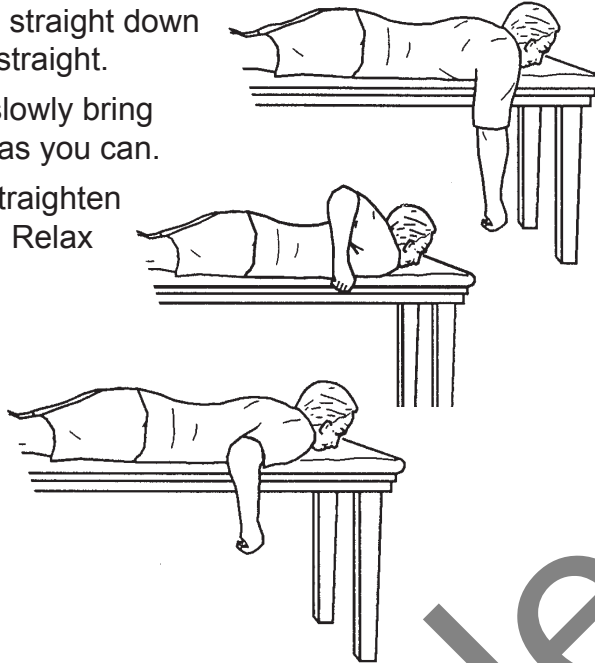
Levante el brazo hacia el costado, hasta que quede paralelo al piso.

Mantenga la posición y luego baje el brazo lentamente. Relaje y repita.

- Lie face down on a table or bench. Have one arm hanging straight down to the floor with elbow straight.

Bend your elbow and slowly bring your elbow up as high as you can.

Hold and then slowly straighten your elbow back down. Relax and repeat.



- Acuéstese boca abajo sobre una mesa o banca. Deje un brazo colgando recto hacia el piso con el codo estirado.

Doble el codo y levántelo lentamente tanto como pueda.

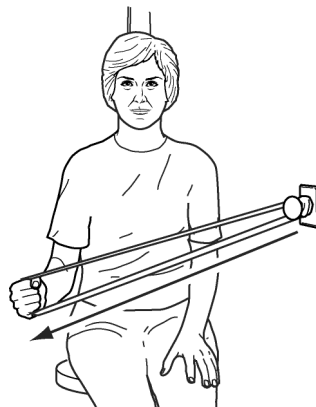
Mantenga la posición y estire lentamente el codo hacia abajo. Relaje y repita.

With theraband or tubing

For the next two exercises, you can use a theraband or resistance tubing.

□ Shoulder External Rotation:

- Attach the theraband or tubing at waist height.
- Stand or sit on a stool with arms at your sides.
- Hold the theraband in one hand with the elbow bent at 90 degrees and the arm across the front of your body.
- Pull the theraband out across your body, keeping the elbow at your side.



Con una banda elástica o un tubo de elástico de resistencia Theraband

Para los dos ejercicios siguientes, puede usar una banda elástica o un tubo de elástico de resistencia.

□ Rotación externa del hombro:

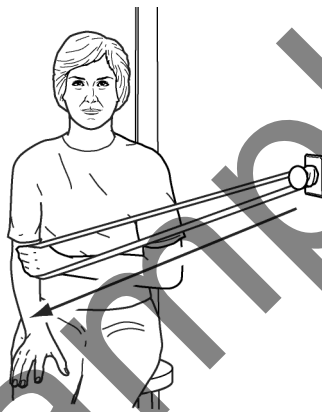
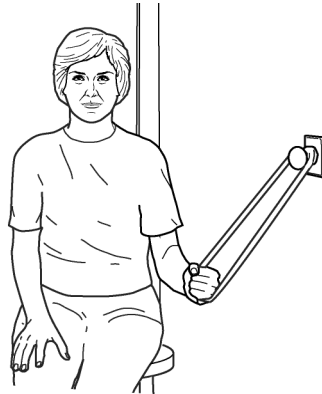
- Átase la banda elástica o el tubo de elástico de resistencia a la altura de la cintura.
- Póngase de pie o siéntese en un piso con los brazos en los costados.
- Sujete la banda elástica con una mano, con el codo doblado a 90 grados y el brazo atravesado frente al cuerpo.
- Estire la banda elástica atravesando el cuerpo y mantenga el codo a un costado.

- Slowly return to the start. Relax and then repeat.

- Vuelva lentamente a la posición inicial. Relájese y repita.

❑ Shoulder Internal Rotation:

- Attach the theraband or tubing at waist height.
- Stand or sit on a stool with arms at your sides.
- Hold the theraband in the hand closest to the side where the band is attached.
- With the elbow bent at 90 degrees and by your side, pull the theraband across the front of your body.
- Hold and then slowly return to the starting point. Relax and repeat.



❑ Rotación interna del hombro:

- Átese la banda elástica o el tubo de elástico de resistencia a la altura de la cintura.
- Póngase de pie o siéntese en un piso con los brazos en los costados.
- Sujete la banda elástica con la mano más cercana al lugar en que se encuentra atada.
- Con el codo doblado a 90 grados y a su costado, tire la banda elástica atravesándola frente al cuerpo.
- Mantenga la posición y vuelva lentamente a la posición inicial. Relaje y repita.

Sample

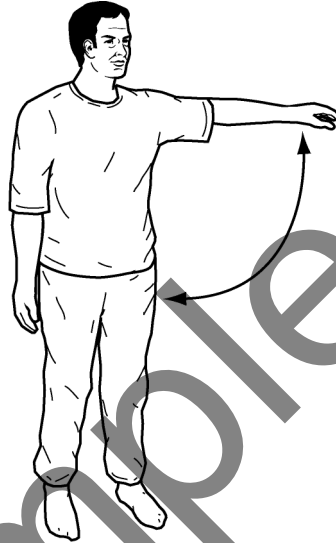
Without theraband or tubing

These two exercises are done without the theraband or tubing. As your shoulder gets stronger, your therapist may have you add light hand weights for these exercises.

- Stand with your arms straight down at your sides and palms facing in toward your body.

Raise your arm out to your side, turning your palm up as your arm reaches shoulder height. Do not go higher than shoulder height.

Hold. Then slowly lower your arm and relax. Repeat.



Mantenga la posición. Luego, lentamente, baje el brazo y relájese. Repita.

- Stand with your elbows to your side and thumbs up. Raise your arm to shoulder level slightly out from your body. Hold and then slowly bring your arm down. Relax and repeat.



Sin una banda elástica o un tubo de elástico de resistencia

Estos dos ejercicios se realizan sin la banda elástica o el tubo de elástico de resistencia. A medida que el hombro se fortalezca, su terapeuta podrá solicitarle que agregue pesas de mano livianas al hacer estos ejercicios.

- Párese con los brazos colgado a los costados y las palmas orientadas hacia el cuerpo.

Levante el brazo hacia afuera, girando la palma hacia arriba a medida que el brazo llega a la altura del hombro. No levante el brazo más arriba del hombro.

- Párese con los codos a sus costados y los pulgares hacia arriba.

Levante el brazo a nivel del hombro, ligeramente alejado del cuerpo.

Mantenga la posición y luego baje el brazo lentamente.

Relaje y repita.

DESLIZAMIENTO DE PARED

Coloque los antebrazos y las manos a lo largo de una pared de modo que los codos estén doblados y los brazos apunten hacia el techo. A continuación, extienda los omóplatos hacia adelante y luego deslice los brazos hacia arriba por la pared como se muestra. Luego, regrese a la posición original y repita.



HOMBRO FLEXIÓN

Acostado de espaldas y sosteniendo una varita o un bastón, levante lentamente la varita hacia arriba. Use su brazo sano para ayudar con el movimiento si es necesario.



ROTACIÓN EXTERNA LATERAL CON TOALLA - ER

Acuéstese de costado con el codo doblado a 90 grados. Coloque una toalla enrollada entre su brazo y el costado de su cuerpo como se muestra.

Aprieta el omóplato hacia atrás y hacia abajo en dirección a las nalgas y mantén esa posición.

Luego, gire el brazo hacia arriba desde el área del estómago hacia el techo mientras mantiene el brazo contra la toalla y con el omóplato hacia abajo y hacia atrás todo el tiempo. Baja el brazo y repite, repite en ambos lados.



PRENSA DE VARITA

Empiece por recostarse boca arriba y sujetar una varita o un bastón para que los codos descansen a los lados.

A continuación, empuje lentamente la varilla hacia el techo para que sus codos se enderecen por completo.



Ejercicios para la parte inferior del cuerpo

BOMBAS DE TOBILLO - AP

Doble el pie hacia arriba y hacia abajo en la articulación del tobillo como se muestra



FLEXIÓN DE RODILLA - AUTOASISTIDA

Acostado de espaldas con las rodillas estiradas, deslice el talón afectado hacia la nalga mientras dobla la rodilla. Utilice la pierna sana para ayudar a doblar.

Mantenga un estiramiento suave en esta posición y luego vuelva a la posición original.



RIZOS DE HAMSTRING PRONOS – AUTO-ASISTIDOS

Mientras está acostado boca abajo, doble la rodilla afectada con la ayuda de la pierna sana.



PASO ADELANTE

Asistido Mientras está sentado, deslice el talón hacia la silla y lejos con la ayuda de la pierna sana.



ELEVACIÓN DE PIERNA RECTA - SLR

Mientras está acostado boca arriba, levante la pierna con la rodilla recta. Mantenga la rodilla opuesta doblada con el pie en el suelo.



Rodilla simple al pecho

Acuéstese boca arriba con una correa / toalla / cinturón alrededor de su muslo. Use la correa / toalla / cinturón para llevar su rodilla hacia su pecho.



SENTADILLAS WALKER – FW

Mientras está de pie con un andador, doble las rodillas y baje el cuerpo hacia el piso como en una sentadilla como se muestra.

Mientras está de pie con un andador, separe los pies a la altura de los hombros. Doble las rodillas y baje el cuerpo hacia el suelo. Su peso corporal debe dirigirse principalmente a través de los talones de sus pies.



CAMBIO DE PESO - LATERAL

Mientras está de pie y las rodillas parcialmente dobladas, mueva lentamente el peso de su cuerpo de lado a lado.



Ejercicios para el tronco

PUENTE - PUENTE

Mientras está acostado boca arriba con las rodillas dobladas, apriete los abdominales inferiores, apriete los glúteos y luego levante los glúteos del piso / cama creando un "puente" con su cuerpo. Sostenga y luego bájese y repita.



PUENTE - EXTENSIÓN DE RODILLA ALTERNATIVA - EXT. DE RODILLA ALT

Mientras está acostado boca arriba, levante los glúteos del piso / cama a una posición de puente.

Luego, levante y estire una rodilla de modo que solo la otra pierna sostenga su cuerpo. Luego, regrese esa pierna al piso y luego alterne y actúe con la otra pierna.

Intente mantener la pelvis nivelada todo el tiempo.



ROTACIONES DE MALETERO INFERIOR - LTR - SALAS DE PELUCA - ROCAS DE RODILLA

Acostado de espaldas con las rodillas dobladas, gire suavemente la columna mientras mueve las rodillas hacia un lado y luego invierta las direcciones y mueva las rodillas hacia el otro lado. Repita mientras se mueve a través de un rango de movimiento cómodo



CAÍDA DE RODILLA

Mientras está acostado boca arriba con ambas rodillas dobladas, estabilice su columna apoyando sus músculos abdominales. Mantenga esta contracción mientras baja lentamente una rodilla hacia un lado. Tu pelvis no debe moverse. Puede colocar los pulgares en el hueso pélvico para obtener información sobre cualquier movimiento que se produzca. Si la pelvis se mueve demasiado, la próxima vez baje menos la pierna para mantener un buen control.



ESTIRAMIENTO DE UNA RODILLA AL PECHO - SKTC

Mientras está acostado boca arriba, levante la pierna y sostenga el muslo debajo de la rodilla mientras tira suavemente hacia su pecho para un estiramiento suave.



APOYO MARCHA SUPINA

Mientras está acostado boca arriba con las rodillas dobladas, levante lentamente un pie unos centímetros y luego vuelva a colocarlo. A continuación, actúe con la otra pierna. Utilice los músculos del estómago para evitar que la columna se mueva.



THR / TKR

Reemplazo total o parcial de rodilla y cadera

Las precauciones totales de cadera después de la cirugía deben seguirse durante 3 meses e incluyen:

- Evite la flexión de la cadera más allá de los 90 °
- Evite la rotación interna de la extremidad inferior.
- Evite cruzar la línea media del cuerpo.
- Evite sentarse en superficies bajas y blandas.
- Use un asiento de inodoro elevado durante 6 semanas a 3 meses (se discutió con el cirujano en la visita de las 6 semanas).

FASE 1: INICIAL FASE semana 1-3

- Caminar en casa unos 5 minutos cada hora
- estire los musculos posteriores.



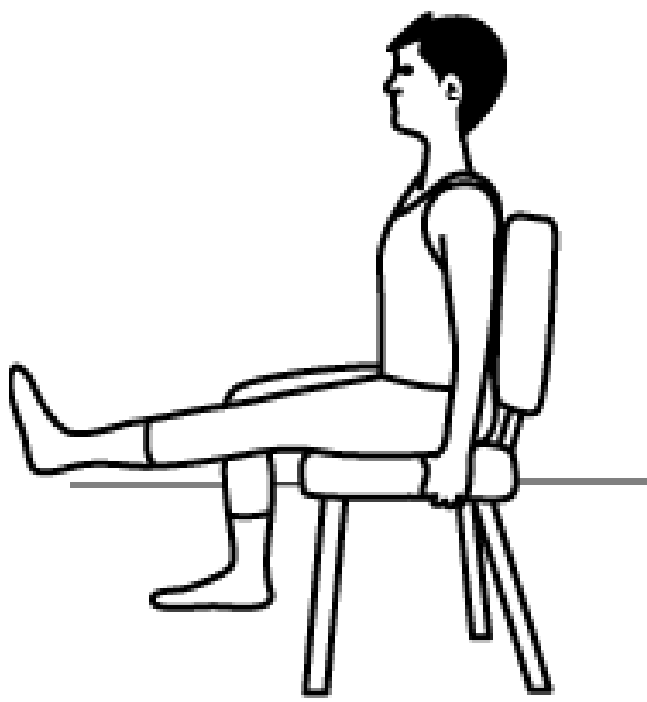
- Series cuádruples 30 veces /mantener presionado 10 segundos



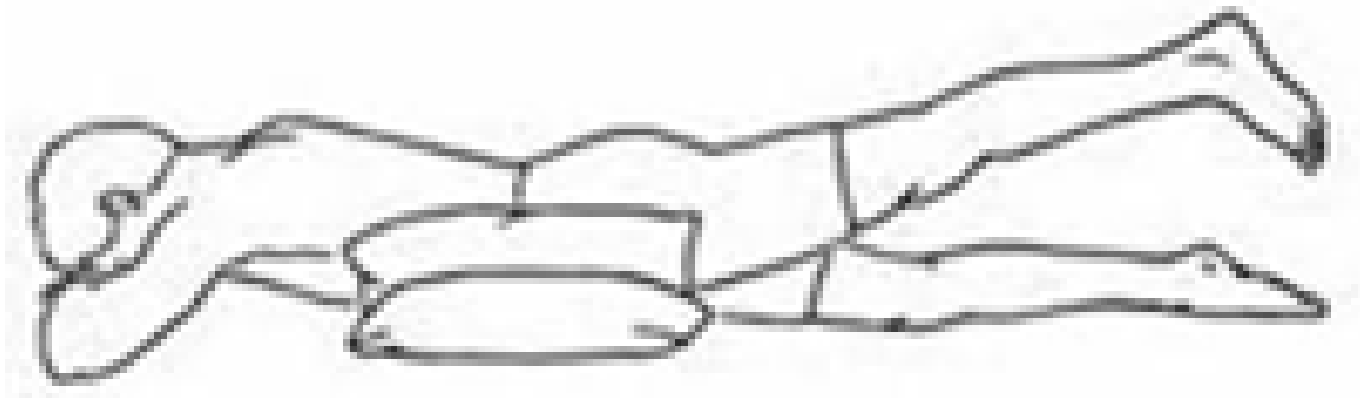
- La abducción de la cadera en decúbito supino progresa hasta acostarse de lado 10 veces



- Cuádruple de arco corto



- Series de exceso /10 veces x3



- Delizar el talón



Conchas



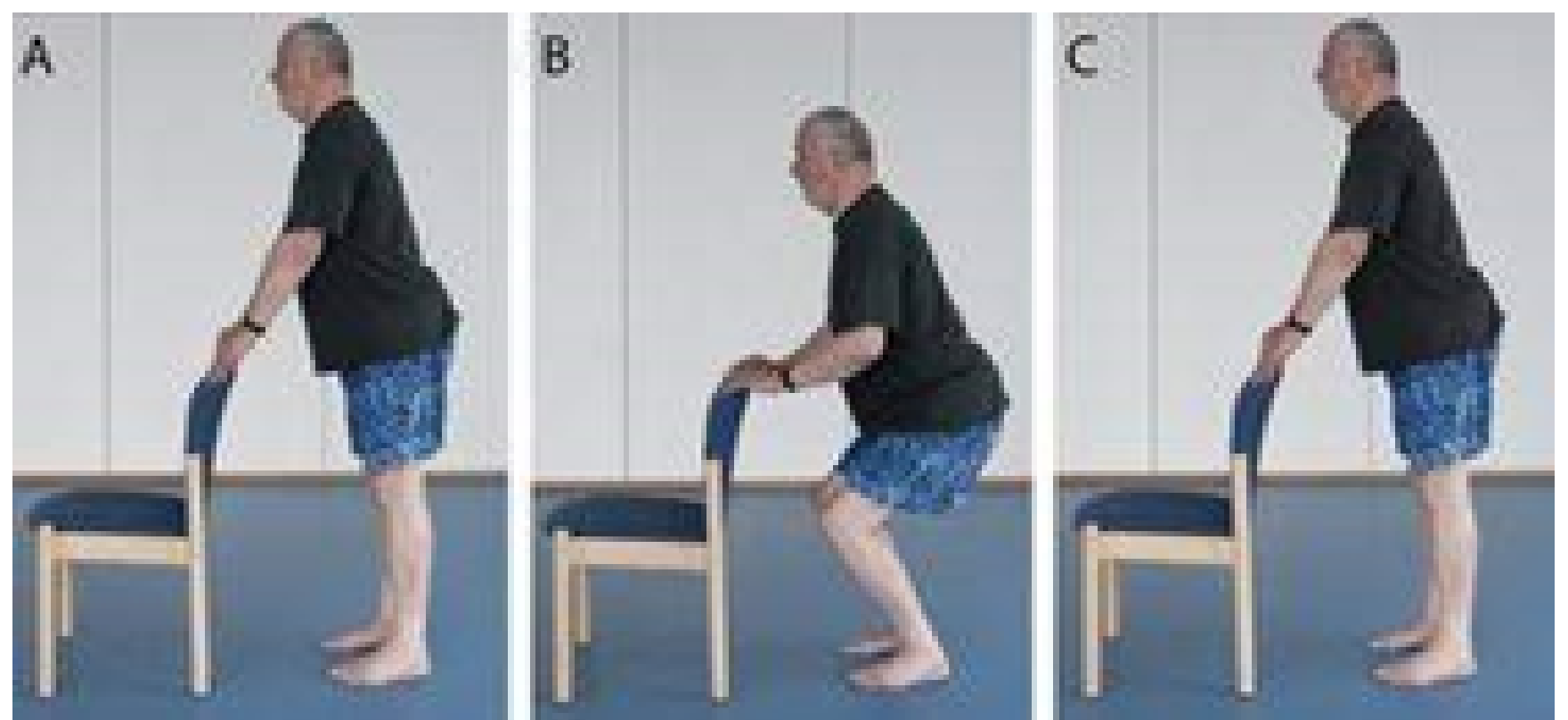
Clamshell in Sidelying

Solo si el paciente está libre de dolor con soporte de peso.

- Elevaciones de pantorrillas



- Mini sentadillas



FASE 2: FASE INTERMEDIA Semanas 4-6 Continuar con versiones anteriores o modificadas de ejercicios anteriores, pero puede agregar: • Progrese la deambulaci3n desde un bast3n recto hasta ning3n dispositivo de asistencia • Abducci3n en dec3bito lateral • Marcha • Cadera de 4 posiciones de pie con resistencia con bandas • Hacia adelante step ups: aumente la altura del escal3n • escalones laterales: aumente la altura del escal3n • Postura con una sola pierna • Se sienta en la pared • Se sienta para pararse • Una rodilla al pecho (a las 6 semanas)

FASE 3: FASE AVANZADA Semana 7 - 3 meses Contin3e con versiones anteriores o modificadas de ejercicios anteriores, pero puede agregar: • Aumentar la elevaci3n de la pierna • Paso lateral con resistencia con bandas • Programa de caminata: comience con 1/4 de milla y aumente gradualmente • M3quinas de peso para la parte superior del cuerpo • Para ejercicios cardiovasculares: el3ptica, caminar al aire libre o en una pista, ejercicio acu3tico, andar en bicicleta. NO caminar en cinta rodante debido a la compresi3n de la nueva articulaci3n.

FASE 4: FASE FINAL 3 meses + Continuar con versiones anteriores o modificadas de ejercicios anteriores, pero puede agregar: • Comenzar a usar m3quinas de pesas para extremidades inferiores • Actividades recomendadas: el3ptica, bicicleta, caminar, ejercicio acu3tico, aer3bicos de bajo impacto, yoga, Tai Chi, Ejercicios de terapia con pelota • NO se recomiendan: correr / trotar, aer3bicos de alto impacto, saltar la cuerda o ejercicios pliom3tricos.

HOME EXERCISE PROGRAM

PROGRAMA DE EJERCICIOS EN EL HOGAR

