Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Programa de ejercicios para los brazos

En esta información se describe un programa de ejercicios para los brazos que le ayudará a recuperarse.

Hacer ejercicios de movimientos suaves con los brazos ayuda a prevenir la rigidez. También sirve para moverse mejor, además de recuperar la fuerza y la resistencia.

Los ejercicios para los brazos que se indican a continuación le ayudarán a trabajar con diferentes grupos musculares. Es posible que el fisioterapeuta o el terapeuta ocupacional modifique los ejercicios para que se adapten sus necesidades.

Sugerencias para hacer ejercicio

- Use ropa cómoda. La ropa no debe limitar sus movimientos. Puede ponerse una bata de hospital, una piyama o ropa deportiva.
- Haga cada movimiento con lentitud.
- No aguante la respiración mientras haga los ejercicios. Respire hondo. Tal vez le resulte útil contar en voz alta durante los ejercicios para acordarse de respirar y mantener la respiración a un ritmo constante.
- Haga los ejercicios acostado en la cama, sentado en el borde de esta, sentado derecho en una silla o de pie.
    - Si los hace de pie o sentado en el borde de la cama, procure que haya una persona responsable cerca. Esto permitirá garantizar su seguridad y reducirá el riesgo de que se caiga.

- Si un ejercicio le causa molestias o dolor, no lo haga. Avísele al fisioterapeuta o al terapeuta ocupacional qué ejercicios le causan molestias. Siga haciendo los otros ejercicios que no le causan dolor.
- Si tiene alguna pregunta, hable con el fisioterapeuta o el terapeuta ocupacional.

Ejercicios

Encogerse de hombros

1. Desplace los hombros hacia arriba en dirección a las orejas, como si estuviera encogiéndose de hombros (véase la figura 1).
2. Bájelos (véase la figura 2).

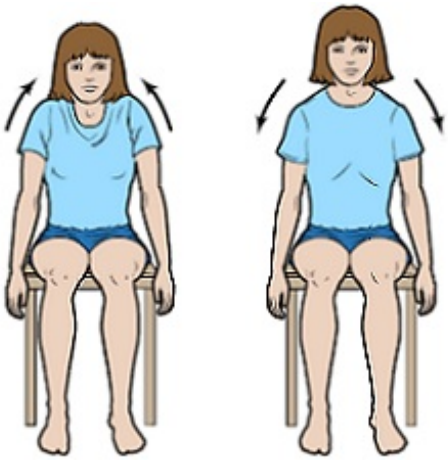

Figura 1 y Figura 2. Encogerse de hombros

Repita el movimiento _____ veces.
Haga este ejercicio ____ veces al día.

Compresión de hombros

1. Desplace los hombros hacia atrás en dirección a la espalda. Intente apretar los omóplatos uno contra el otro (véase la figura 3).

Figura 3. Compresión de hombros

2. Mantenga la posición durante ____ segundos.
3. Relájese.

Repita el movimiento _____ veces.
Haga este ejercicio ____ veces al día.

Desplazamiento de hombros hacia adelante

1. Mueva los hombros hacia adelante en dirección al pecho (véase la figura 4).

Figura 4. Desplazamiento de hombros hacia adelante

2. Mantenga la posición durante _____ segundos.
3. Relájese.

Repita el movimiento _____ veces.
Haga este ejercicio ____ veces al día.

Círculos con los hombros

1. Haga un círculo con los hombros hacia adelante, _____ veces (véase la figura 5).

Figura 5. Círculos con los hombros

2. Haga un círculo con los hombros hacia atrás, _____ veces.
3. Relájese.

Haga este ejercicio ____ veces al día.

Rotaciones laterales de los brazos

1. Levante los brazos a la altura de los hombros y junte las manos delante de usted.
2. Sin mover la cintura, desplace los brazos hacia la izquierda (véase la figura 6).

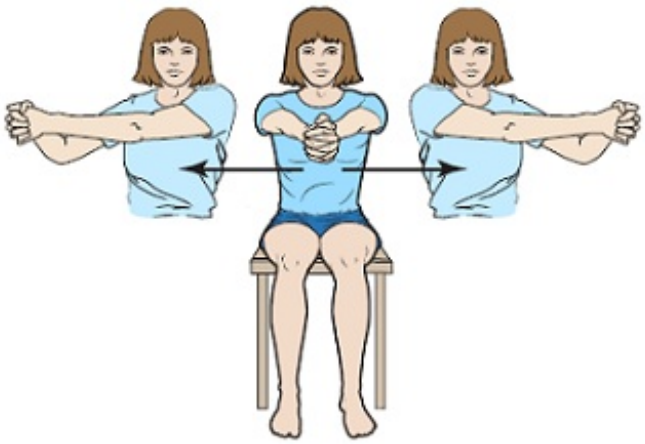

Figura 6. Rotaciones laterales de los brazos

3. Lleve los brazos otra vez al centro.
4. Sin mover la cintura, desplace los brazos hacia la derecha.
5. Lleve los brazos otra vez al centro.

Repita el movimiento _____ veces.
Haga este ejercicio ____ veces al día.

Elevación de hombros

Mientras haga este ejercicio, si uno de los brazos está más débil que el otro, junte las manos y elévelas por encima de la cabeza.

1. Coloque los brazos al costado.
2. Coloque las palmas mirando hacia adentro y luego lleve los brazos hacia el frente y elévelos (véase la figura 7).

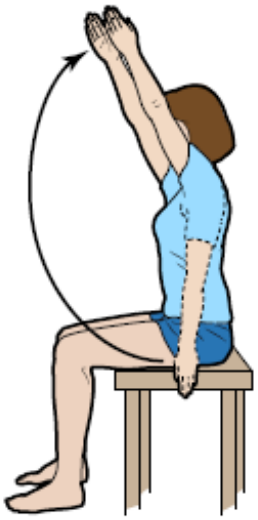

Figura 7. Elevación de hombros

3. Vuelva a la posición de inicio.

Repita el movimiento _____ veces.
Haga este ejercicio ____ veces al día.

Balanceo de los hombros hacia atrás

Mientras haga este ejercicio, si uno de los brazos está más débil que el otro, junte las manos y elévelas por encima de la cabeza.

1. Coloque los brazos al costado.
2. Coloque las palmas de las manos mirando hacia adentro y luego eleve los brazos hacia atrás todo lo que pueda (véase la figura 8).

Figura 8. Balanceo de los hombros hacia atrás

3. Vuelva a la posición de inicio.

Repita el movimiento _____ veces.
Haga este ejercicio ____ veces al día.

Elevaciones laterales de los brazos

1. Coloque los brazos flojos al costado (véase la figura 9).

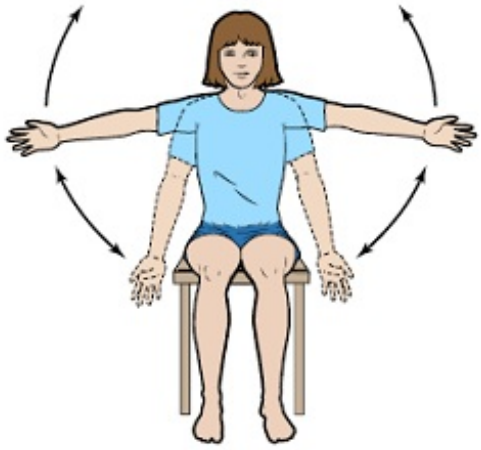

Figura 9. Elevaciones laterales de los brazos

2. Levante los brazos lentamente hacia los costados todo lo que pueda. Si puede, levántelos hasta que queden por encima de la cabeza.
3. Vuelva a la posición de inicio.

Repita el movimiento _____ veces.
Haga este ejercicio ____ veces al día.

Si uno de los brazos está más débil que el otro, pídale a alguien que le ayude con el brazo más débil.

Escalada hacia atrás

1. Coloque las manos detrás de la espalda. Tómese una de las muñecas con la otra mano (véase la figura 10). Si uno de los brazos está más débil, use el brazo que está más fuerte para ayudar al que está más débil a deslizarse hacia arriba por la espalda.

Figura 10. Escalada hacia atrás

2. Lentamente deslice las manos hacia arriba en dirección al centro de la espalda lo más que pueda.
3. Mantenga la posición durante _____ segundos.
4. Vuelva a la posición de inicio.

Repita el movimiento _____ veces.
Haga este ejercicio ____ veces al día.

Alas con los hombros

1. Comience levantando lentamente las manos y páselas por encima de la cabeza (véase la figura 11, a la izquierda), luego colóquelas sobre la parte de atrás del cuello (véase la figura 11, al centro).
2. Separe los codos lo más que pueda (véase la figura 11, a la derecha).

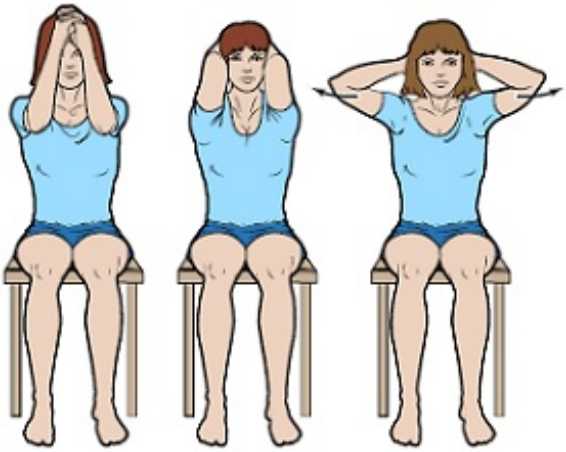

Figura 11. Alas con los hombros

3. Mantenga la posición durante _____ segundos.

4. Vuelva a la posición de inicio.

Repita el movimiento _____ veces.
Haga este ejercicio ____ veces al día.

Flexión de codos

1. Coloque los brazos a los costados, con las palmas mirando hacia delante (véase la figura 12).
2. Flexione el brazo a la altura del codo hasta que la palma toque el hombro (véase la figura 13).

Figura 12. Palmas mirando hacia adelante

Figura 13. Flexione el brazo a la altura del codo

3. Vuelva a la posición de inicio.
4. Repita el movimiento _____ veces.
5. Repita el ejercicio con el otro brazo.

Haga este ejercicio ____ veces al día.
Si uno de los brazos está más débil que el otro, tome la muñeca débil con la mano fuerte y flexione los codos.

Rotación de antebrazos

1. Ponga los antebrazos sobre el regazo con las palmas mirando hacia abajo.
2. Levante un brazo y gire la palma hacia arriba en dirección al techo (véase la

figura 14).

3. Regrese a la posición inicial con las palmas mirando hacia abajo (véase la figura 15).

Figura 14. Levante el brazo y gire la palma hacia arriba

Figura 15. Gire a la posición inicial

Repita el movimiento _____ veces.
Haga este ejercicio ____ veces al día.

Si uno de los brazos está más débil que el otro, tómese la muñeca del brazo débil. Haga rotar el antebrazo girando las palmas hacia arriba y hacia abajo.

Flexión de muñecas

1. Coloque los brazos sobre una superficie de apoyo, como una mesa, un apoyabrazos o un escritorio. Las muñecas deben colgar de la superficie, de modo que queden libres para moverse.
2. Gire las palmas hacia arriba en dirección al techo y flexione las muñecas hacia arriba y hacia abajo (véase la figura 16).

Figura 16. Flexión de muñecas

Repita el movimiento _____ veces.
Haga este ejercicio ____ veces al día.

Si uno de los brazos está más débil que el otro, tome la muñeca débil con la mano fuerte. Flexiónela hacia arriba y hacia abajo.

Flexión lateral de muñecas

1. Coloque los antebrazos sobre una superficie plana, como una mesa o el regazo.
2. Sin mover el codo ni el antebrazo, mueva las muñecas de lado a lado (véase la figura 17).

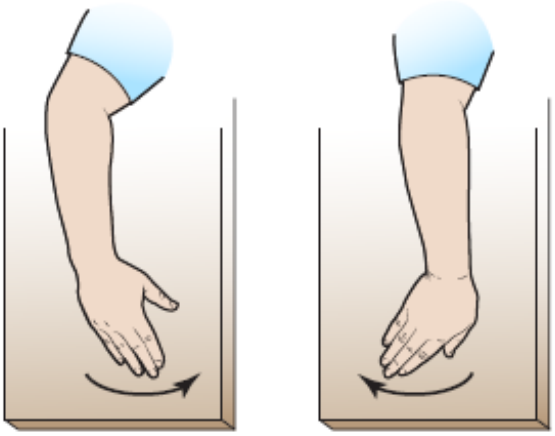

Figura 17. Flexión lateral de muñecas

Repita el movimiento _____ veces.
Haga este ejercicio ____ veces al día.

Si uno de los brazos está más débil que el otro, use la mano fuerte para ayudar a la débil. Flexione la muñeca de lado a lado.

Flexión de dedos

1. Coloque los antebrazos sobre una superficie plana, como una mesa o el regazo.
2. Cierre la mano apretando el puño y luego ábrala y extienda los dedos hacia afuera, hasta que queden derechos (véase la figura 18).

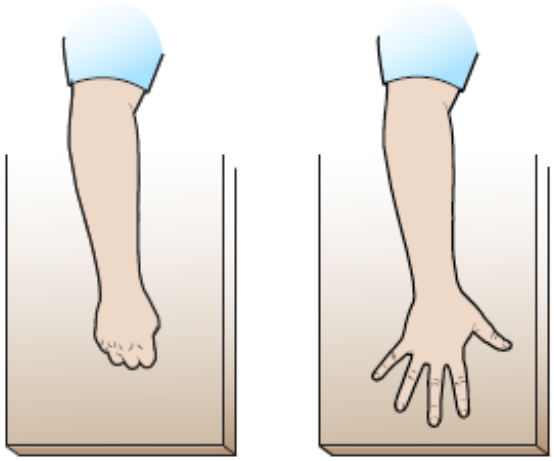

Figura 18. Flexión de dedos

Repita el movimiento _____ veces.
Haga este ejercicio ____ veces al día.

Si uno de los brazos está más débil que el otro, use la mano fuerte para flexionar y estirar los dedos de la mano débil.

Estiramiento de dedos

1. Coloque los antebrazos sobre una superficie plana, como una mesa o el regazo.
2. Separe los dedos lentamente y luego vuelva juntarlos (véase la figura 19).

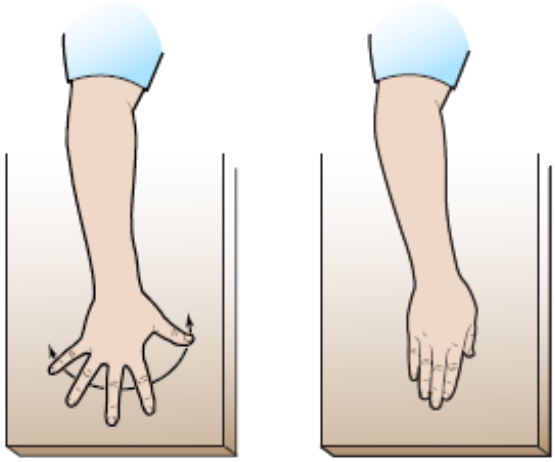

Figura 19. Estiramiento de dedos

Repita el movimiento _____ veces.
Haga este ejercicio ____ veces al día.

Oposición del pulgar

Toque el pulgar con la yema de cada uno de los demás dedos (véase la figura 20).

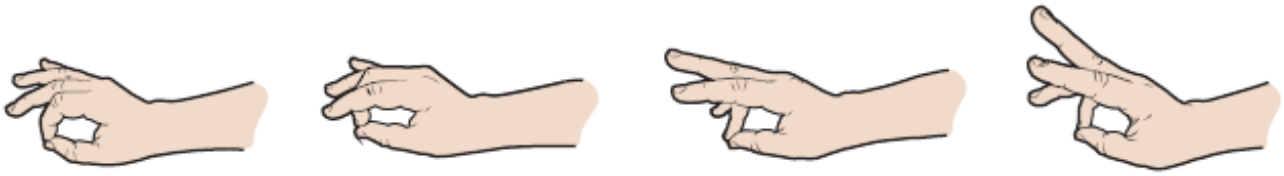

Figura 20. Oposición del pulgar

Repita el movimiento _____ veces.
Haga este ejercicio ____ veces al día.

Ejercicio del péndulo

1. Inclínese sobre una mesa apoyándose en el brazo más fuerte. Deje que el brazo más débil quede colgando libremente.
2. Balancee el brazo más débil haciendo círculos en sentido horario (hacia la derecha) y antihorario (hacia la izquierda), hacia adelante y hacia atrás

(véase la figura 21). Deje que la gravedad le ayude a mover el brazo.

Figura 21. Ejercicio del péndulo

Repita el movimiento _____ veces.
Haga este ejercicio ____ veces al día.

Ejercicio del bastón

1. Acuéstese boca arriba con los brazos colocados a los costados, sosteniendo un bastón.
2. Levante el bastón hacia arriba en dirección al techo y por encima de la cabeza, manteniendo los dos brazos parejos (véase la figura 22).

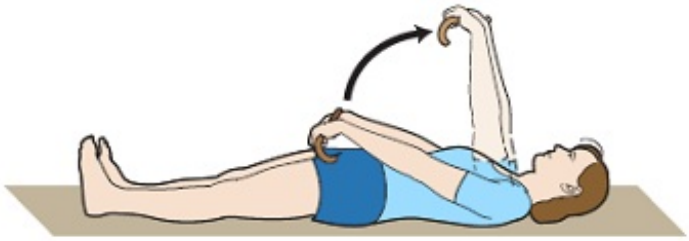

Figura 22. Ejercicio del bastón

3. Vuelva a colocar los brazos en la posición inicial.

Repita el movimiento _____ veces.
Haga este ejercicio ____ veces al día.

Información de contacto

Puede comunicarse con el fisioterapeuta o el terapeuta ocupacional llamando al _____.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Arm Exercise Program - Last updated on July 14, 2021

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center