

# Patient Education



ARNOLD PALMER HOSPITAL  
For Children  
Supported by Arnold Palmer Medical Center Foundation

Orthopedic Center  
at Arnold Palmer Hospital  
83 W. Columbia St. Orlando, FL 32806  
321-841-3040 f:321-841-3049

## Ejercicios para Niños con Parálisis del Plexo Braquial

### ¿Cuál es el propósito de los ejercicios?

Su niño pudiera no mover su hombro, brazo o mano muy bien porque los músculos están débiles. Cuando los músculos están muy débiles para mover completamente las articulaciones, pueden volverse tensos. Se deben hacer ejercicios de rango de movimiento frecuentemente para ayudar a mantener laxos los músculos y articulaciones. Los ejercicios pueden ayudar a proteger las articulaciones y aumentar la probabilidad de que los músculos funcionen bien cuando los nervios se recuperen.

### ¿Serán dolorosos los ejercicios?

Estos ejercicios no tendrían que ser dolorosos. Su terapeuta le enseñará cómo hacer los ejercicios correctamente. Es importante que usted siga las instrucciones que se le dan para que no lastime a su niño. No fuerce el brazo más allá de lo que permita en cada ejercicio.

### ¿Con qué frecuencia y por cuánto tiempo necesito hacer los ejercicios?

- Haga diez repeticiones de cada ejercicio indicado por su terapeuta cuando menos tres veces al día.
- Haga todos los ejercicios con su bebé acostado sobre su espalda si es posible.
- Haga todos los ejercicios suave y lentamente..

**Ejercicios para el Hombro:** Cada ejercicio del hombro empieza con el brazo del niño en la misma posición (posición inicial).

Esta **posición inicial** es parecida al ejemplo de la derecha. Su niño está acostado sobre su espalda. El codo está doblado a 90 grados (ángulo recto) con la palma hacia arriba. Su mano se coloca tras del hombro de su niño (en la escápula) para darle apoyo.



**Starting Position**

# Patient Education



ARNOLD PALMER HOSPITAL  
For Children

Supported by Arnold Palmer Medical Center Foundation

Orthopedic Center  
at Arnold Palmer Hospital

83 W. Columbia St. Orlando, FL 32806  
321-841-3040 f:321-841-3049

## Ejercicio #1 – Rotación Externa del Hombro y Abducción:

Este ejercicio consta de dos partes.

**Parte A:** Una vez colocado en la posición inicial, usted moverá suave y lentamente la mano del bebé alejándola del cuerpo mientras sostiene la parte de arriba del brazo junto al cuerpo y manteniendo el codo doblado. Esto estirará los músculos que están en la parte de enfrente del hombro. Mantenga esta posición por 30 segundos o más.

**Parte B:** Continuando a partir de la posición en que se terminó en la parte A, eleve el brazo del bebé por el costado del cuerpo, simulando el ejercicio de buscapiés “jumping jacks”. Por favor note que si el brazo de su niño está tenso en la Parte A, entonces la Parte B no se parecerá al ejercicio de buscapiés “jumping jacks”. Mantenga esta posición por 30 segundos o más.



Starting Position



Part A



Part B

## Ejercicio #2- Flexión del Hombro:

Una vez en la posición inicial, usted moverá el brazo suave y lentamente hacia arriba por el frente del cuerpo. Mantenga la mano con la palma hacia arriba y el codo doblado durante todo el tiempo del movimiento. Mantenga esta posición por 30 segundos o más.



Starting Position



Holding Position

# Patient Education



ARNOLD PALMER HOSPITAL  
For Children  
Supported by Arnold Palmer Medical Center Foundation

Orthopedic Center  
at Arnold Palmer Hospital  
83 W. Columbia St. Orlando, FL 32806  
321-841-3040 f:321-841-3049

## Ejercicios para el Codo

Ambos ejercicios para el hombro comienzan con la misma **posición inicial**: palma de la mano hacia arriba con el brazo al costado

- Ejercicio #1 - Flexión del Codo:** Una vez en la posición inicial, suave y lentamente usted elevará la mano y el antebrazo juntos hasta doblar el codo. Mantenga esta posición por 30 segundos o más.
- Ejercicio #2 - Extensión del Codo:** Una vez en la posición inicial, suave y lentamente usted bajará la mano y el antebrazo juntos hasta extender el codo. Mantenga esta posición por 30 segundos o más.

## Ejercicios para el Antebrazo

Ambos ejercicios para el antebrazo comienzan con la misma **posición inicial**: codo doblado a 90 grados y el brazo al costado

- Ejercicio #1 - Supinación del Antebrazo:** Una vez en la posición inicial, suave y lentamente usted rotará la mano y el antebrazo juntos hacia la posición mano hacia arriba. Sostenga esta posición por 30 segundos o más.
- Ejercicio #2 - Pronación del Antebrazo:** Una vez en la posición inicial, usted rotará la mano y antebrazo juntos hacia la posición palma hacia abajo. Sostenga esta posición por 30 segundos o más.

## Ejercicios para la Muñeca

Ambos ejercicios para la muñeca se llevan a cabo con la misma **posición inicial**: codo doblado y la mano con la palma hacia abajo.

- Ejercicio #1 - Extensión De la Muñeca:** Una vez en la posición inicial, eleve la parte de atrás de la mano para extender la muñeca. Mantenga esa posición por 30 segundos o más.
- Ejercicio #2 - Flexión de la Muñeca:** Una vez en la posición inicial, baje la mano para flexionar la muñeca. Mantenga esta posición por 30 segundos o más.

## Ejercicios para los Dedos

Ambos ejercicios para los dedos se llevan a cabo con la misma **posición inicial**: el brazo al costado.

- Ejercicio #1 - Flexión del Dedo:** Una vez en la posición inicial, doble todos los dedos hacia la palma. Mantenga esta posición por 30 segundos o más.
- Ejercicio #2 - Extensión del Dedo:** Una vez en la posición inicial, extienda los dedos completamente. Mantenga esta posición por 30 segundos o más.