



Chromosome 18 Registry & Research Society Ejercicios de Fisioterapia

Descargue la versión PDF de los ejercicios aquí.

Chromosome 18 ha colectado estos ejercicios poniendo a la disposición de sus miembros. Estos ejercicios no han sido creados ni aprobados por *Chromosome 18* y fueron colectados por organizaciones que ofrecen recursos de fisioterapia. **Estos ejercicios son sugerencias de ejercicios generales que usted puede hacer con su hijo/a en casa sin obtener un plan de cuidado individual.** Todas las fuentes de ejercicios pueden ser obtenidos en el enlace PDF arriba o debajo de esta página.

Sets de glúteos

Ejercitar tus glúteos es una manera relativamente sencilla y fácil para fortalecer tus caderas mejorando la circulación de sangre a las caderas y piernas. Aquí hay unos pasos para uno de los ejercicios más populares de glúteo:

- Acuéstese boca arriba y doble las rodillas en un ángulo de aproximadamente 15 grados (es mejor usar un tapete de yoga o ejercicio para que sea más cómodo acostarse).
- Levante un poco el glúteo del suelo y apriete los músculos del glúteo
- Sostenga por aproximadamente cinco segundos.
- Relaje sus glúteos
- Haga tres sets por día con diez repeticiones en cada set.

Hamstring Sets

El tendón de la corva (*hamstring*) le ayudan a doblar la rodilla y a extender la cadera hacia atrás. Fortalecer los músculos del muslo puede ser fundamental en el proceso de recuperación, al ayudarle a volver rápidamente a caminar de manera normal. Le proponemos un *set* de ejercicios que la mayoría de las personas puede hacer.

Para comenzar, acuéstese boca abajo y siga estos pasos:

Levante la pierna hacia atrás unas 10-12 pulgadas (25- 30 centímetros)

Mantenga esta postura por hasta cinco segundos.

Baje la pierna despacio hasta el suelo.

Haga de dos a tres *sets* de 10-15 repeticiones cada día.

Quad Sets

Los cuádriceps son los cuatro músculos que están ubicados en el extremo frontal del muslo. Juntos, se contraen para ayudar a levantar la cadera y extender la rodilla. Hay muchos ejercicios para fortalecer los cuádriceps que usted puede hacer. Uno de ellos se llama *straight leg raises* (levantamiento de pierna en posición recta). Estos son los pasos:

Acuéstese boca arriba (nuevamente use un tapete de yoga o ejercicio para que sea más cómodo acostarse).

Doble la rodilla de la pierna más fuerte (la pierna que no está herida ni operada) a un ángulo de 90- grados, manteniendo la pierna más débil en posición recta y plana en el piso.

Levante la pierna más débil lentamente hasta que esté a unas 12 pulgadas (30 centímetros) del suelo.

Mantenga la posición elevada durante cinco segundos y vuelva a bajar la pierna lentamente al suelo.

Haga de dos a tres *sets* de 10-15 repeticiones en cada día.

Modified Hook Ups (Ganchos Modificados) (Gancho de Cook/ Anclaje de Cook Modificado)

El niño/la niña se sentará en una silla y cruzará los tobillos, luego extendiendo los dos brazos al frente, cruzando una muñeca sobre los otros dedos entrelazados y girando las manos hacia adentro [tirando (trayendo) o {acercando las manos hacia el pecho}]. El niño/la niña mantendrá la posición por un minuto mientras respira lentamente tocando el paladar con la punta de la lengua y relajándose durante la exhalación.

Rotación de Cuello (*Neck Rolls*)

El niño/la niña se parará o se sentará en una posición vertical recta. Inhalará profundamente, luego exhalando con los hombros relajados. El niño/la niña dejará caer la cabeza hacia adelante con la barbilla hacia adentro, permitiendo que su cabeza se mueva lentamente de un lado a otro, llegando a descansar justo debajo del hombro.

Balance de rodillas en bola (pelota) de equilibrio (*Knee Ball Bounce*)

El niño/la niña se balanceará de rodillas sobre una pelota de estabilidad con las manos sobre los hombros de un adulto. El niño/la niña rebotará 10 veces sobre las rodillas.

Joint Squeeze/ Pull

El niño/la niña se sentará/ acostará mientras un adulto estira suavemente cada articulación y luego las empuja hacia adentro 10 veces. Las articulaciones incluyen los hombros, codos, muñecas, y tobillos.

Right Head Righting (For Infants) (Enderezamiento de la cabeza derecha para bebés)

Coloque al niño de modo que esté en su regazo (piernas) con el peso distribuido igualmente con la espalda del bebé orientada hacia usted. Sostenga al bebé alrededor de la barriga o debajo de los brazos si es necesario. Inclíne lentamente al niño hacia la izquierda para que la cabeza y el torso del niño se mueva hacia la derecha.

Drop and Catch (Soltar y Atrapar)

Sostenga una pelota en su mano más fuerte. Levante el brazo más fuerte hacia arriba pero no más arriba de su cara y coloque su mano del brazo más débil en la mesa. Deje caer la pelota de su mano más fuerte y atrápela con su mano más débil. Repita esto algunas veces más y luego cambie de mano.

Ball Kick (Patada de Pelota)

Coloque dos objetos (cono o botella) para formar una portería de aproximadamente 14 pulgadas, o /35 centímetros. Sentarse en una pelota de estabilidad a unos 13 pies, o/ 4 metros de la portería. Patear la pelota hacia la portería.

Righting Reflex (Reflejo de Enderezamiento)

Sentado con su peso igualmente distribuido en ambas caderas y con los brazos hacia los lados, mueva su peso de un lado hacia el otro.

Hand Squeeze (Apretón de Manos)

Coloque su mano más débil en la mesa y apriete la pelota lo más fuerte que pueda.

Active Opening (Apretura Activa)

Siéntese en una silla y cruce los brazos en su pecho con las piernas pegadas. Abra los brazos y piernas, volver a la posición inicial, y repita.

Tenodesis Against Gravity (Tenodesis Contra la Gravedad)

Coloque su brazo de modo que su palma apunte hacia abajo, levante la muñeca mientras forma suavemente un puño, luego suelte la muñeca mientras abre y extiende los dedos.

Differential Flexors Tendon Gliding (Deslizamiento de Tendones Flexores)

Posicione su muñeca de modo que quede recta

Extienda los dedos

Haga un puño de gancho para que las dos siguientes articulaciones se doblen, como un gancho o una garra de pájaro.

Extienda los dedos

Haga un puño

Extender los dedos

Haga un pico de pato con la mano doblando el nudillo grande de todos los dedos mientras mantiene rectas las dos últimas articulaciones de cada dedo.

Repita

Putty: Grip (Masilla/ Plastilina)

Agarre la masilla o plastilina haciendo un puño. Abra los dedos y repita.

Putty Roll and Pinch (Masilla Enrollar y Pellizcar)

Forme un rollo con la masilla/ plastilina, pellizque la masilla/ plastilina con el pulgar e índice, luego con el pulgar y el dedo tercer dedo, luego el pulgar y dedo anular, finalmente con el pulgar y el meñique. Repetir.

Wrist Gentle Room

Coloque la mano afectada sobre la mesa. Aplique presión con la otra mano justo en el borde de la línea de la muñeca mientras levanta el codo para estirar la muñeca en extensión. Luego baje el codo para estirar la muñeca en flexión. Alternar entre estos dos movimientos.

Isometric Ulnar Deviation (Desviación cubital isométrica)

Coloque su antebrazo sobre una mesa/ apoyabrazos en una posición neutral con el pulgar hacia arriba y la muñeca sobre el borde, los dedos relajados. Pon tu mano opuesta debajo de tu mano. Mantenga su antebrazo apoyado e intente empujar solo su mano contra la resistencia de su mano opuesta. Mantener durante 20 segundos.