Cómo usar una *Theraband*

Los ejercicios con una theraband ayudarán a aumentar su fortaleza para desempeñar sus actividades diarias y prevenir lesiones adicionales en la parte superior del cuerpo.

Haga cada uno de los ejercicios de theraband de este material:

_____ veces, _____ veces al día.

Ejercicio #1: abducción y aducción horizontal de hombro

- Sujete un extremo de la banda *Theraband* en cada mano.
- Junte las manos a la altura del pecho. Mantenga los codos a la altura del pecho.
- Extienda las manos a los lados, enderezando los codos.



Posición incial



Posición final

Ejercicio #2: flexión de hombro

- Sujete un extremo de la *Theraband* en cada mano. Repose las manos sobre las piernas.
- Con una mano sobre la pierna, estire la otra verticalmente, más arriba de la cabeza hasta estirar el codo.
- Repita con la otra mano.



Posición incial



Posición final

Occupational Therapy | Box 356490
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195

Ejercicio #3: flexión de codo

- Doble la banda por la mitad para acortarla. Sujete un extremo en cada mano.
- Coloque las manos sobre sus piernas.
- Ahora mantenga una mano sobre la pierna y toque su hombro con la otra. Asegúrese de mantener el codo a los costados mientras lo hace. Repita con la otra mano.



Posición incial



Posición final

Ejercicio #4: extensión de codo

- Mantenga la theraband acortada.
- Junte las manos a la altura del pecho con los codos a los costados.
- Mantenga una mano en el pecho y extienda la otra hacia abajo.
- Repita con la otra mano.



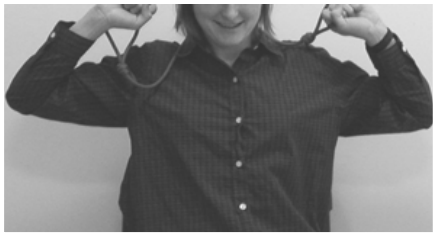
Posición incial



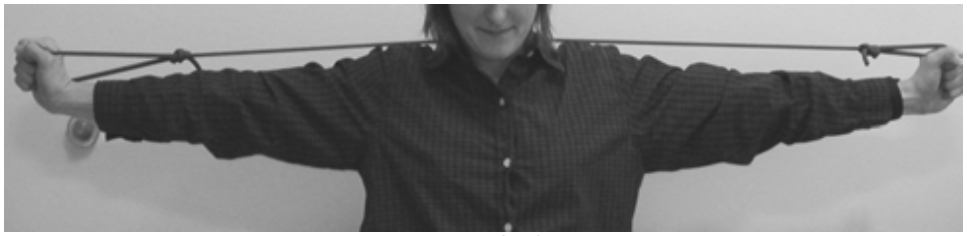
Posición final

Ejercicio #5: aducción con extensión de codo

- Sujete un extremo de la theraband en cada mano.
- Coloque la theraband detrás de la cabeza y las manos a los lados de la cabeza.
- Estire la banda a los lados con las manos, extendiendo a la vez los brazos a la altura de los hombros.



Posición incial



Posición final

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Llame a su médico o profesional de atención a la salud si tiene dudas o preocupaciones. **A quién llamar:**

Nombre y número telefónico de su proveedor: _____

© University of Washington Medical Center
Published PFES: 2002, 2023, 2024
Clinician Review: 09/2024
Reprints on Health Online: https://healthonline.washington.edu

Occupational Therapy | Box 356490
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195