



CIRAH

Centro para la Investigación
y Rehabilitación de las
Ataxias Hereditarias

Mejorando la calidad de vida

Cuarta Semana

Esta semana pondremos a su disposición los ejercicios para los hombros, las manos, los pies y las piernas.

Ejercicios para las manos:

1. Abrir y cerrar las manos. Con los dedos hacer flexión, extensión.
2. Con la palma de las manos al frente, tocar cada dedo con el pulgar.
3. Realizar la pinza digital fina, con el dedo índice y pulgar, los demás dedos van recogidos.
4. Con las manos entrelazadas al frente, con los codos flexionados quedando frente a la cara para su mejor control visual, realice movimientos de flexión y extensión de la muñeca hacia arriba y hacia abajo.
5. Movimientos alternos o prono supinación de brazos.
6. Con los brazos extendidos al frente y las manos entrelazadas hacer flexión y extensión llevando ambos brazos al pecho. La amplitud de cada movimiento debe ser la máxima posible.
7. Flexione los brazos, mantenga los codos al lado del cuerpo y las manos enfrente. Mueva las muñecas describiendo círculos. Con los brazos en la misma posición que en el ejercicio anterior, abra y cierre las manos.

Ejercicios para los pies y las piernas:

1. Con los pies planos en el suelo, levante alternativamente las puntas tan rápido como pueda. Repita el ejercicio pero eleve primero los talones y luego las puntas y así sucesivamente.
2. Sentado en una silla, inclínese hacia delante y coloque las dos manos sobre la rodilla. Apriete hacia abajo para enderezar la rodilla. Manténgase así y cuente hasta 20. Descanse.
3. Sentado en una silla con los pies planos en el suelo, levante la pierna izquierda y luego bájela. Repita el ejercicio con la pierna derecha.
4. Apoyado en algo seguro (por ej. un mueble), levante las rodillas como si caminara sin desplazarse. Luego separe una pierna de la otra. Levante las rodillas y balancee los brazos como si caminara, pero sin desplazarse. La mano izquierda debe estar hacia adelante, cuando la pierna derecha esté elevada y viceversa.

Por: [Lic. Julio C. Rodríguez Díaz \(julio@ataxia.hlg.sld.cu\)](mailto:julio@ataxia.hlg.sld.cu)