



EJERCICIOS EN BIPEDESTACIÓN PARA INCLUIR EL MIEMBRO SUPERIOR CON OBJETOS COTIDIANOS

Materiales cotidianos para los ejercicios:

- Tabla de planchar
- Cesta de la ropa
- Palo de la escoba / mopa / fregona
- Banqueta pequeña
- Venda si fuera necesaria para el MS
- Mesa o superficie alta



EJERCICIOS CON LA CESTA DE LA ROPA

- 1- Sujetar la cesta con las dos manos y llevar el cuerpo hacia delante flexionando codos. Volver a la posición de partida, extendiendo brazos. Realizar 10 repeticiones.



Variaciones: podemos ir subiendo en altura la cesta de la ropa para aumentar la dificultad.

Adaptaciones para todos los ejercicios: Si uno de los miembros superiores no somos capaces de mantenerlo en la cesta de forma independiente, utilizaremos una venda.



En estos ejercicios no queremos que los codos se abran y se separen del cuerpo.



2- Subir y bajar la cesta en la pared. Mucho cuidado en las compensaciones que pueden aparecer en este ejercicio. Realizar 10 rept. de cada uno.

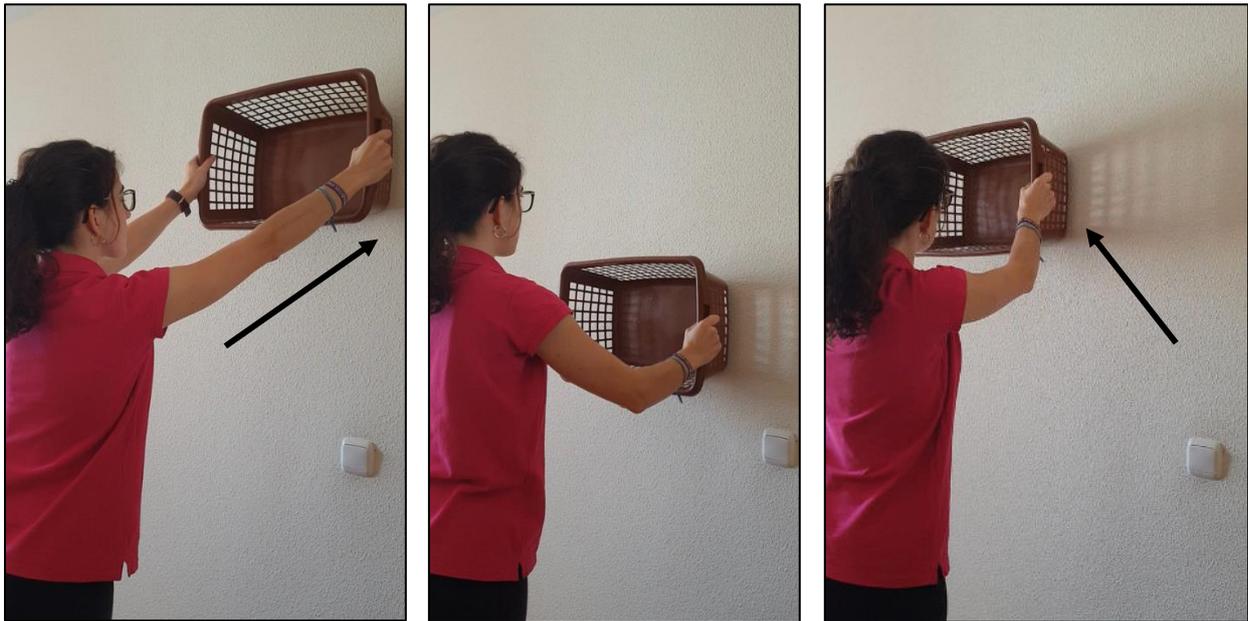


3- Desplazar la cesta hacia un lado, llevar al medio y llevar al otro lado





4- Desplazar la cesta en diagonal, primero hacia la derecha, después hacia la izquierda. Siempre pasaremos por el centro.



Variaciones: podemos hacer un ejercicio similar, pero sin cesta de la ropa.



O permanecer con un brazo apoyado en la pared, y con el otro ir a tocar diferentes puntos en la pared.



- 5- Colocar la mano en la cesta y con la otra mano ir a tocar diferentes puntos. La mano que está apoyada debe mantener la cesta e impedir que ésta se caiga (mayor feedback).



Podemos hacer una variedad de este ejercicio para aumentar la dificultad y la motivación: mientras sujetamos la cesta con el miembro superior afecto, colocar objetos encima de ésta (por ejemplo: apilar vasos de plástico).



En estos ejercicios queremos evitar las compensaciones con los hombros.





EJERCICIOS CON LA TABLA DE PLANCHAR

- 1- Apoyar la mano más afectada en la tabla de planchar e intentar ir a tocar lo más lejos posible en la tabla. **La mano no se puede mover**, sino que queda fija sirviendo de punto de apoyo. Repetir 10 veces.



- 2- Con la misma posición de partida, ir con la mano a tocar objetos que estén situados delante y a los lados (10 rept.).



Variaciones: para conseguir un mayor feedback podemos colocar objetos delante para que tenga que realizar alcances. Por ejemplo: apilar vasos de plástico en diferentes distancias, colgar pinzas en una cuerda situada en frente, insertar gomas en el palo de la fregona, etc...

Durante las repeticiones, se descansará cuando sea necesario. Nos importa **más la calidad** que la cantidad.



- 3- Desplazar el brazo afecto por la tabla de planchar hacia delante y hacia detrás (10 rept.).



Variaciones: si no somos capaces de deslizar la mano por la tabla de planchar, colocar debajo de la mano afecta un trapo que nos ayudará a que deslice mejor.

- 4- Colocar ambos miembros superiores sobre la tabla de plancha y llevarla hacia delante y hacia detrás (10 rept.).



Si fuera necesario colocar un **antideslizante** en los pies de la tabla de planchar para poder realizar mejor el balanceo.

Para **mayor seguridad** realizar el ejercicio teniendo una pared detrás en la que poder apoyarnos ante cualquier desestabilización.



EJERCICIOS CON EL PALO DE LA MOPA / ESCOBA

- 1- Desplazar el palo hacia delante y hacia detrás con el miembro superior más afecto. La espalda y el codo queda en contacto con la pared (10 rept.).



- 2- Desplazar el palo hacia un lado (hacia afuera) y hacia el otro (hacia dentro) pasando siempre por el centro (10 rept.).



Adaptaciones: Si no tenemos la capacidad de agarre a nivel distal, utilizaremos una venda.





- 3- Desplazar el palo en las dos diagonales, siempre pasando por el centro (10 rept.).



- 4- Hacer círculos con el palo, primero hacia dentro y después hacia afuera (10 rept.).



- 5- Levantar en el aire el palo de la mopa y volver a cogerlo (10 rept.). Este ejercicio únicamente se realizará cuando la mano tenga la posibilidad de soltar y recibir objetos.

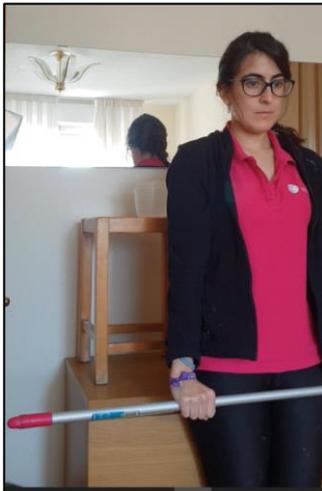




- 6- Agarrar el palo con las dos manos y subirlo a lo largo del cuerpo sin perder el contacto con el mismo (10 rept.).



- 7- Llevar el palo hacia arriba y hacia abajo estirando los codos. En este ejercicio sí se separan los brazos del cuerpo (10 rept.).



- 8- Realizar rotaciones de tronco llevando el palo hacia la derecha y hacia la izquierda (10 rept.).



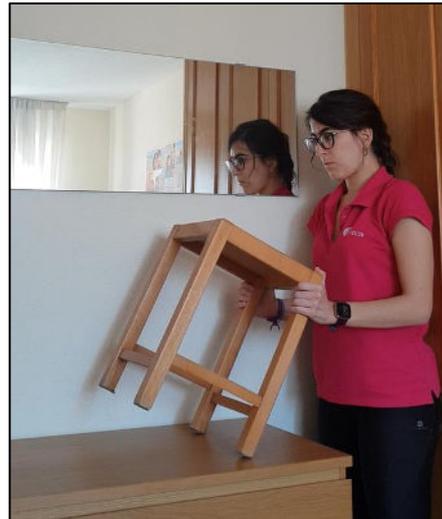


EJERCICIOS CON UNA BANQUETA

- 1- Desplazar la banqueta hacia delante y hacia detrás sobre una superficie plana (10 rept.).



- 2- Inclinarse hacia delante y hacia detrás (10 rept.). Intentar aguantar unos segundos en las siguientes posiciones:



- 3- Repetir la misma acción, pero con los codos apoyados en la banqueta (10 rept.).





- 4- Elevar la banqueta en el aire juntando bien los codos al cuerpo (10 rept.).



Adaptaciones: como en las anteriores actividades, si fuera necesario colocar una venda en el miembro superior afecto para mantenerla agarrada en la banqueta.

- 5- Apoyar el brazo en la mesa y con el otro llevar garbanzos y volcarlos en un recipiente. Iremos variando las alturas y las distancias para aumentar la dificultad.

