

Ejercicios de Movilización Pasiva

Aquí encontrarás una rutina con ejercicios para realizar con personas postradas. Es muy importante realizar estos ejercicios **diariamente**, ya que mejora la calidad de vida de la persona, reduce el riesgo de dolores o escaras y facilita las tareas de la cuidadora.

Realizar entre 20 y 30 movilizaciones por articulación

Movilidad de dedos y mano

- Movilidad de dedos
- Flexión y extensión de mano
- Pronación y supinación de la mano

Movilidad de codo

- Flexión y extensión de codo

Movilidad de Hombro


- Separación de hombro
- Flexión de hombro

Movilidad de Piernas

- Movilidad de tobillo

Movilidad de Cadera y Rodilla

- Flexión de cadera y rodilla
- Separación de cadera

 Recuerde que las personas pueden manifestar dolor mediante sonidos o gestos de la cara, por lo tanto, es importante que al movilizar usted este pendiente de las reacciones de la persona.

[Pincha para ver la descripción detallada de cada ejercicio](#)