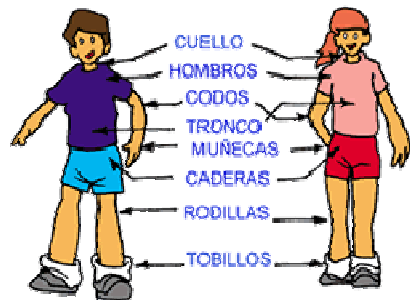


PROYECTO DE PROMOCION DE
LA SALUD Y PREVENCION DE
LAS ALTERACIONES
OSTEOMUSCULARES, EN LAS
SECRETARIAS DE LA
UNIVERSIDAD DEL VALLE, SEDE
MELÉNDEZ

MOVILIDAD ARTICULAR



SANTIAGO DE CALI

2007-2008

MOVILIDAD ARTICULAR

Es la capacidad de movimiento de una articulación, en un sentido más amplio (máximo rango de movimiento) y dinámico.

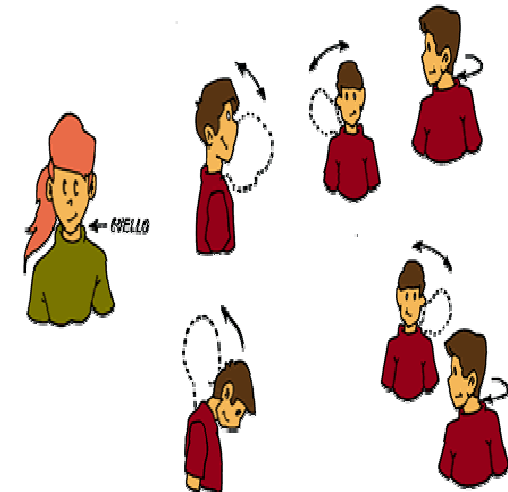
¿CUÁLES SON SUS EFECTOS?

1. Mejoran la capacidad mecánica del músculo.
2. Mayor resistencia a las lesiones deportivas.
3. Menor consumo energético.
4. Disminución del estrés y de la tensión emocional.

DE CADA EJERCICIO,
REALICE DE 5 A 15
REPETICIONES.

MOVILIDAD ARTICULAR DE CUELLO

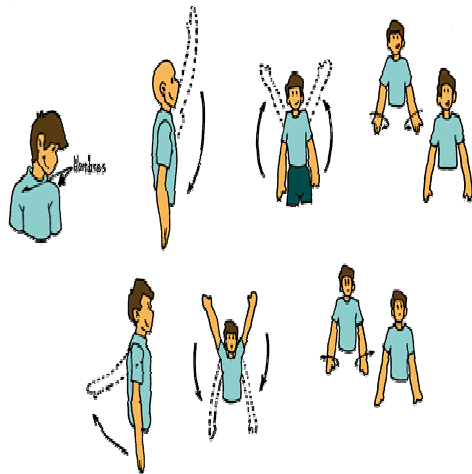
1. Incline su cuello hacia el lado derecho y luego hacia el lado izquierda.
2. Rote su cabeza a la derecha y luego a la izquierda.
3. Flexione y extienda su cuello.
4. Realice círculos con su cabeza, hacia ambos lados respectivamente.



MOVILIDAD ARTICULAR DE MIEMBROS SUPERIORES

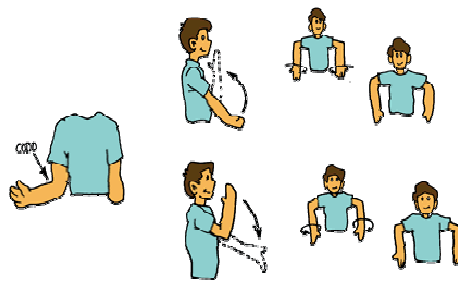
Movimientos articulares para los hombros:

1. Realice flexión y extensión del hombro llevando los brazos hacia arriba y luego hacia atrás.
2. Abra y cierre los brazos.
3. Realice círculos con sus brazos extendidos, hacia adelante y hacia atrás.



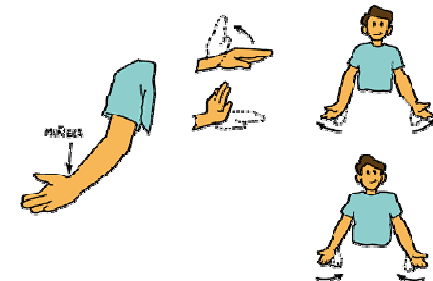
Movimientos articulares para los codos:

1. Doble y extienda los codos.
2. Doble los codos y llévelos hacia adentro y hacia afuera.



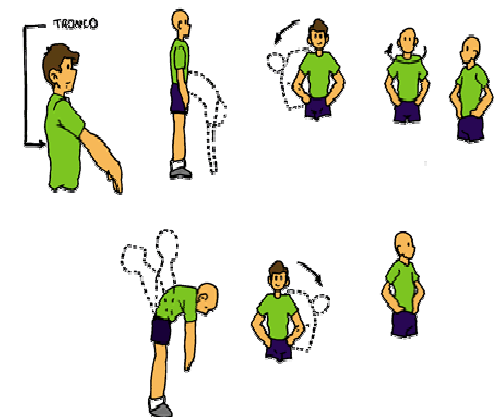
Movimientos articulares para las muñecas:

1. Lleve las muñecas hacia arriba y hacia abajo.
2. Lleve las muñecas hacia adentro y hacia afuera.
3. Realice círculos con las muñecas hacia ambos lados.



Movimientos articulares para el tronco:

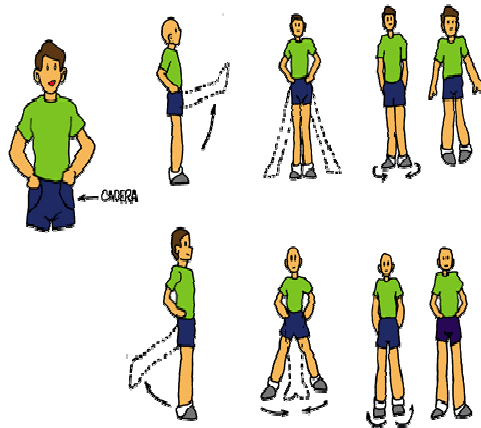
1. Lleve su tronco hacia adelante.
2. Lleve su tronco hacia atrás.
3. Incline su tronco a la derecha y luego a la izquierda.
4. Rote su cuerpo hacia un lado y luego hacia el otro.



MOVILIDAD ARTICULAR DE MIEMBROS INFERIORES

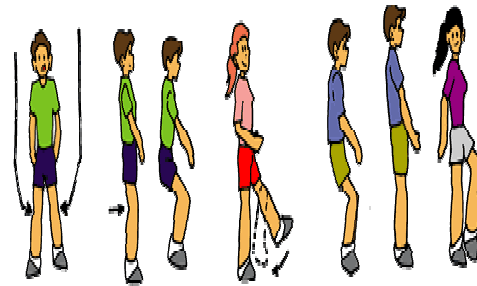
Movimiento articular de cadera

1. Con la pierna extendida llévela hacia arriba y luego hacia atrás.
2. Abra y cierre la pierna.
3. Lleve la pierna hacia adentro y hacia afuera



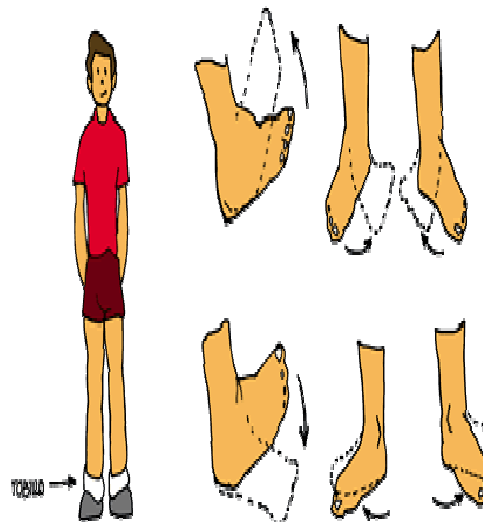
Movimientos articulares para las rodillas

1. Doble y extienda las rodillas.



Movimientos articulares para los tobillos

1. Lleve el pie hacia arriba y luego hacia abajo.
2. Lleve el pie hacia adentro y luego hacia afuera.



Realizado por los
estudiantes de Fisioterapia

Angélica Benítez
Lorena Cortés
Yair Fernando Martínez