

Don't stop.
Don't forget.

Stretching After Vaccine

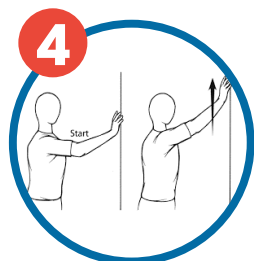
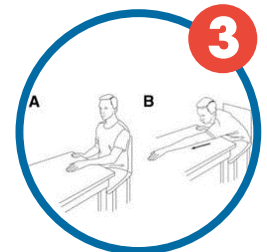
Many people are experiencing muscle soreness in their arm following the COVID-19 vaccination. This is a common reaction and should only last a few days according to the Center for Disease Control and Prevention. This side effect is a sign that your body is building protection. Tiny tears in the muscle can occur in the muscle during vaccinations which can cause inflammation in the area around the shot, leading to mild pain, soreness, or tenderness. The good news is, you can help relieve the soreness through movement! Gentle shoulder stretches and exercises can help promote blood flow to help reduce the pain in your arm following the vaccine.

Circle Pendulum Stretch: Begin in a standing position with your trunk bent forward, one arm resting on a table for support and your sore arm hanging toward the ground. Slowly shift your body weight in a circular motion, letting your hanging arm swing in a circle at the same time. Perform three sets of 10 reps, circling the arm in both directions (clockwise and counter-clockwise.)



Shoulder Posterior Capsule Stretch: Raise your sore arm across the front of your body, with your thumb pointing up. Grasp the outside of your arm with your other arm and apply a gentle pressure until you feel a stretch. Take deep breaths and hold the stretch for 30 seconds. Perform three sets.

Seated Towel Slide: Begin sitting to the side of a table with your hand on your sore arm resting on a towel. Slowly bend sideways, pushing the towel out to the side across the table. Return to the starting position and repeat. You can do this against a wall while standing as well. Perform three sets of 10 reps.



Shoulder Flexion Wall Slide: Begin in a standing upright position holding a towel against a wall or door at shoulder height. Slowly slide the towel straight up the wall, straightening your elbow. Then lower it back down and repeat. Perform three sets of 10 reps.

In addition to stretches and exercise, using a cool wet towel or a cold compress such as an ice pack at the injection site for 15 minutes can help sooth soreness and dull the pain.

Hazlo siempre.
Haz que cuente.

Estiramiento después de recibir la vacuna

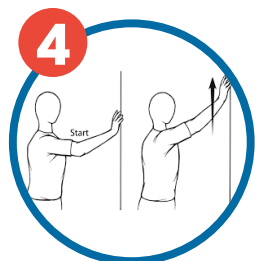
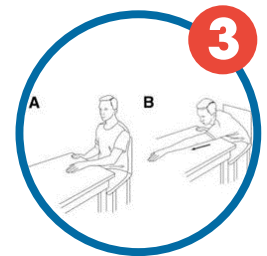
Muchas personas experimentan dolor muscular leve, malestar o sensibilidad en el brazo luego de recibir la vacuna contra el COVID-19. Este efecto secundario es un signo de que su cuerpo está creando protección y las molestias solo debería durar algunos días. La buena noticia es que puede ayudar a aliviar el malestar mediante movimientos. El hacer estiramientos y ejercicios leves del hombro puede ayudar a promover el flujo sanguíneo para reducir el dolor en el brazo luego de recibir la vacuna.

Estiramiento de péndulo: Comience en posición vertical con el torso inclinado hacia adelante, un brazo apoyado sobre una mesa y el brazo adolorido colgando hacia el suelo. Lentamente cambie el peso corporal en un movimiento circular, dejando que el brazo que cuelga gire al mismo tiempo con movimientos circulares. Realice 10 repeticiones de 3 vueltas, haciendo movimientos circulares con el brazo en ambas direcciones (a favor y en contra de las agujas del reloj).



Estiramiento de la cápsula posterior del hombro: Eleve su brazo frente a su cuerpo, con el pulgar hacia arriba. Tome la parte externa del brazo con su otro brazo y aplique una presión suave hasta que sienta que se estira. Respire profundamente y mantenga el brazo estirado durante 30 segundos. Realice tres repeticiones.

Deslizamiento de toalla en posición sentada: Comience sentado al costado de una mesa con su mano sobre el brazo adolorido apoyado sobre una toalla. Inclínese lentamente de costado, empujando la toalla al otro lado de la mesa. Regrese a la posición inicial y repita el movimiento de nuevo. También puede hacerlo parado y contra la pared. Realice tres series de 10 repeticiones.



Deslizamiento contra la pared para flexión del hombro: Comience en posición vertical sosteniendo una toalla contra la pared o puerta a la altura de su hombro. Deslice lentamente la toalla en forma recta por la pared, enderezando su codo. Luego bájela y repita nuevamente. Realice tres series de 10 repeticiones.

Además de los estiramientos y ejercicios, usar una toalla húmeda o una compresa fría (como una compresa con hielo) en el sitio de la inyección durante 15 minutos, esto puede aliviar la molestia y reducir el dolor.