

EJERCICIOS PARA HOMBROS

- El ejercicio debe realizarse de forma lenta, aumentando progresivamente el número de 10-15 repeticiones hasta un máximo de 30.
- No deben desencadenar dolor al realizarlos.
- Puede aplicar calor local antes de realizarlos y frío al finalizarlos.



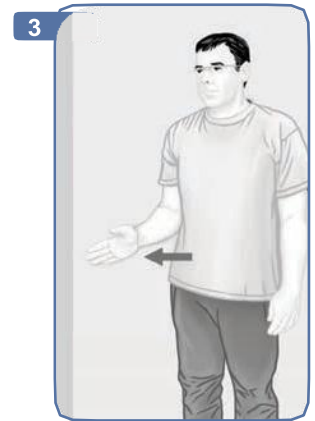
1
Incline el tronco con un punto de apoyo de la mano en una mesa. Realice movimientos circulares con el brazo en el sentido de las manecillas del reloj y en sentido contrario.



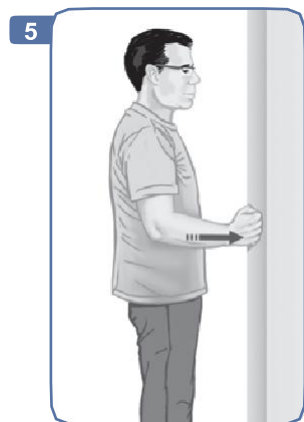
2
Incline el tronco con un punto de apoyo de la mano en una mesa. Realice movimientos pendulares de delante hacia atrás.



3
Con el brazo pegado al tronco y el codo a 90° empuje con la palma de la mano contra la pared. Mantenga la contracción 5 segundos y relajar.



3
Con el brazo pegado al tronco y el codo a 90° empuje con el dorso de la mano contra la pared. Mantenga la contracción 5 segundos y relajar.



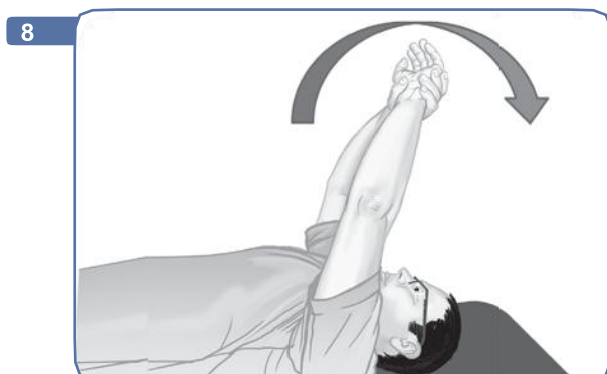
5
Con el brazo pegado al tronco y el codo a 90° empuje el puño contra la pared hacia delante. Mantenga la contracción 5 segundos y relaje.



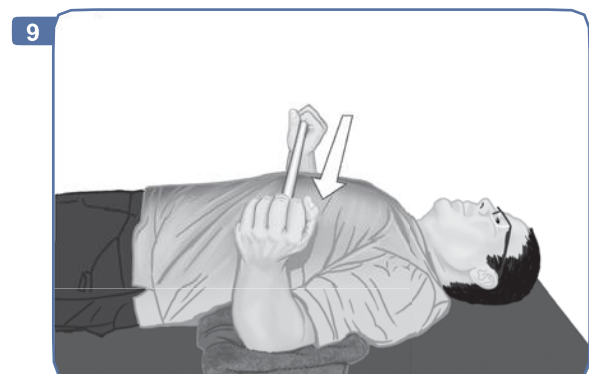
6
Con el brazo pegado al tronco y el codo a 90° empuje el codo contra la pared hacia atrás. Mantenga la contracción 5 segundos y relajar.



7
Acostado sobre la espalda, sujete un bastón por los extremos con las dos manos y elévelo verticalmente hasta llegar hacia atrás. Vuelva a la posición inicial.



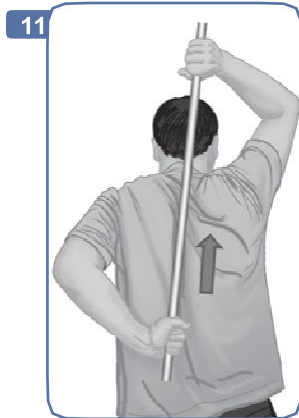
8
Acostado sobre la espalda, sujete la muñeca del hombro afectado con la mano sana y eleve el brazo verticalmente llevándolo hacia atrás. Vuelva a la posición inicial.



9
Acostado sobre la espalda, flexione los codos a 90°. Empuje con el bastón el hombro afectado hacia fuera. Manténgalo 5 segundos.



10 Coloque una banda o cuerda por encima del borde superior de la puerta. Movilícela con ambos brazos a modo de polea.



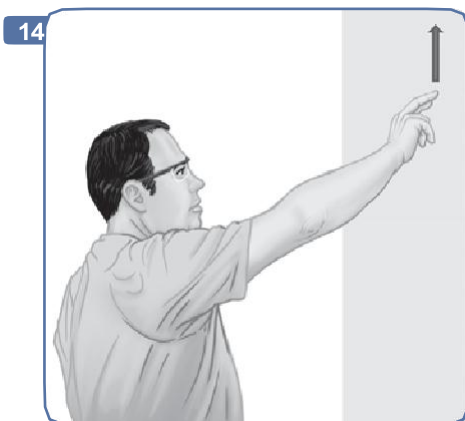
11 Sujete por detrás un bastón o una toalla por sus dos extremos. Movilícela en dirección oblicua hasta el máximo recorrido.



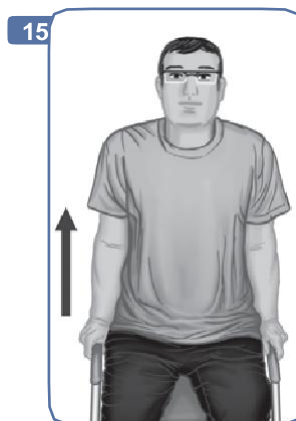
12 Coloquese de espaldas a una mesa. Sujétela con la mano por detrás. Doble las rodillas con la espalda recta para flexionar el codo.



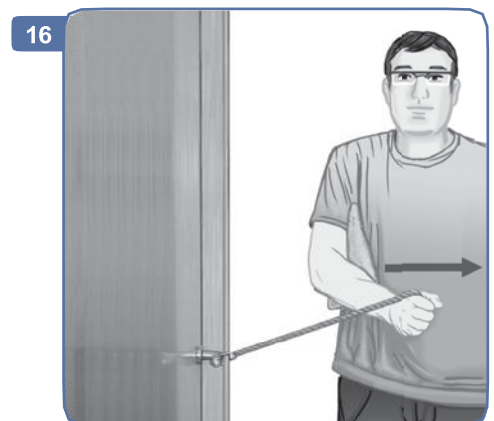
13 Con las manos apoyadas en la pared incline el cuerpo hacia delante sin despegar los pies del suelo y flexionando los codos. Mantenga la posición 5 segundos.



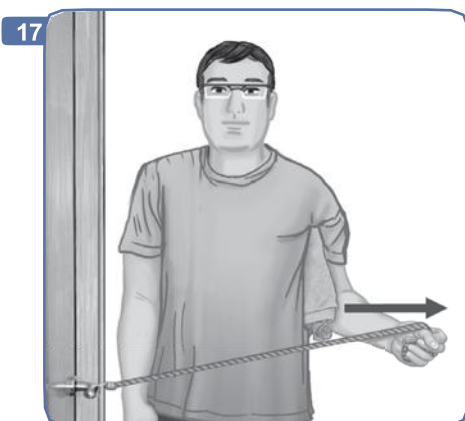
14 Con el codo en extensión utilice los dedos para "caminar" lo más arriba posible a lo largo de la pared. Mantenga la posición 5 segundos.



15 Sentado en una silla con los pies apoyados en el suelo y las manos en los reposabrazos, eleve el cuerpo lentamente estirando los codos. Mantenga la posición 5 segundos.



16 Coloque el codo a 90° de flexión y una toalla entre el cuerpo y el brazo, tire de la cinta elástica hacia dentro unos 45°. Mantenga la posición 5 segundos.



17 Coloque el codo a 90° de flexión y una toalla entre el cuerpo y el brazo, tire de la cinta elástica hacia fuera unos 45°. Mantenga la posición 5 segundos.



18 En un rincón de la habitación con las palmas de las manos sobre ambas paredes a la altura de los hombros, aproxime el pecho al rincón hasta notar tirantez en el pecho y el hombro. Mantenga la posición 5 segundos.



19 Coloque el codo en flexión a 90° por encima del hombro sano. Con la otra mano empuje el codo hacia atrás hasta notar tensión en el hombro afectado. Mantener la posición 5 segundos.