

Ejercicios de hombro

Estos ejercicios están destinados a recuperar la movilidad del hombro tras un periodo de inmovilización o un traumatismo. También son útiles para eliminar el dolor de hombro debido a una tendinitis o a un mal uso, posturas forzadas.....

Se recomienda realizar 10 repeticiones de cada ejercicio una vez al día.

1) Ejercicios pendulares: de pie junto a una mesa, nos apoyamos en ella con la mano sana, nos inclinamos y realizamos movimientos hacia delante-detrás (Fig 1), hacia los lados (Fig 2) y circulares en ambos sentidos.



Fig. 1

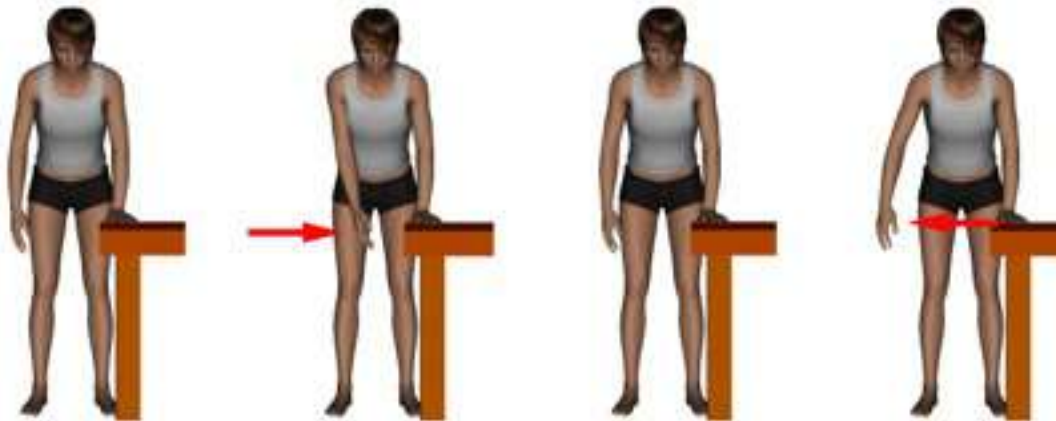


Fig. 2

2) Elevación: Nos colocamos frente a una pared y vamos reptando con los dedos de las manos hacia arriba hasta llegar lo más alto posible (Fig. 3). Descender lentamente hasta la posición inicial.

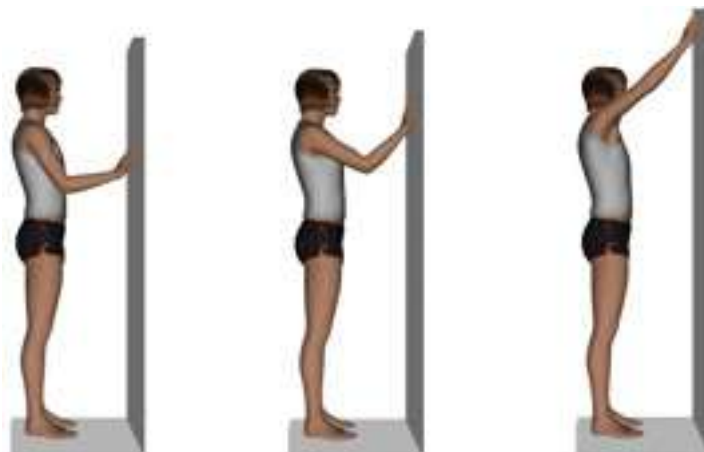
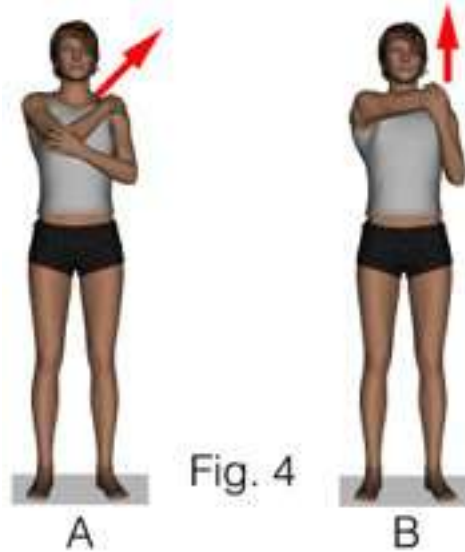


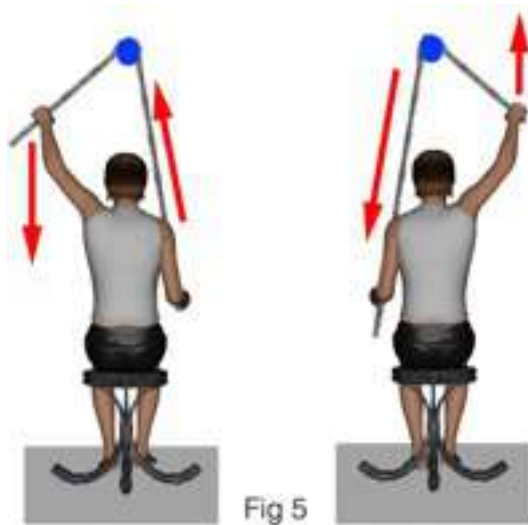
Fig. 3

Ejercicios de hombro

3) Estiramientos posteriores: Pasamos la mano del brazo afectado por encima del hombro contrario, colocando la mano del brazo sano sobre el codo (Fig. 4A). Nos ayudamos con el brazo sano para intentar llegar a tocar la barbilla con el brazo afectado (Fig. 4B).



4) Elevación: sentado en una silla y ayudándonos de una polea puesta en el techo o en el marco de una puerta, se utiliza el brazo sano (izquierdo en este caso) para ayudar a levantar el otro por encima de la cabeza (Fig. 5). Mantenemos en la posición máxima 10 segundos y bajamos lentamente.



5) Mariposa: Tumbado en la cama con las manos detrás de la cabeza (Fig. 7A), se dejan caer los brazos para intentar tocar la cama con los codos (Fig. 7B).

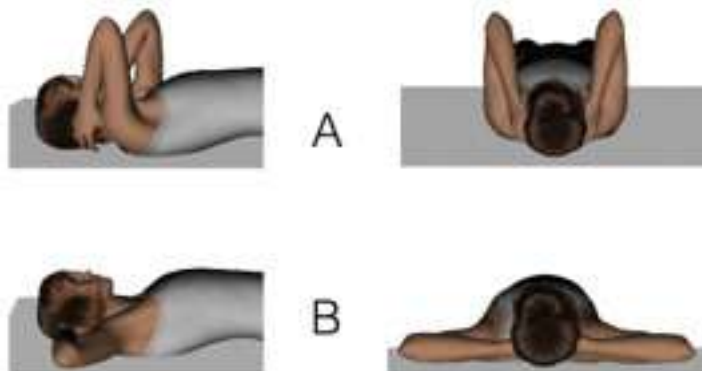
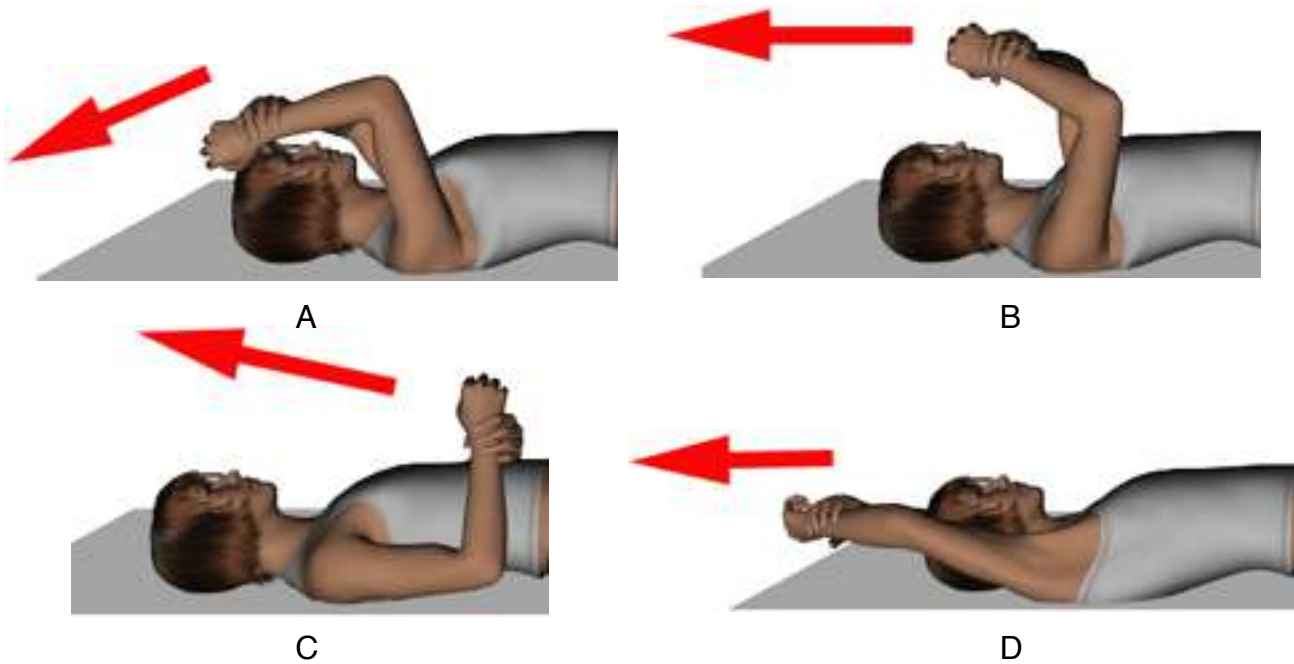


Fig. 7

Ejercicios de hombro

6) Estiramientos tumbado: tumbado en la cama, tomamos con el brazo la muñeca del brazo afectado, y nos ayudamos a subirlo, elevándolo por encima de la cabeza (Fig. 6). También podemos ayudarnos sujetándolo a nivel del codo.



7) Abducción: Con ayuda de un palo o bastón (sirve un palo de fregona o de escoba), empleamos el brazo sano para ayudarnos a separar el brazo afectado del cuerpo e ir subiéndolo poco a poco (Fig. 8); mantenemos la posición máxima 10 segundos y descendemos lentamente.

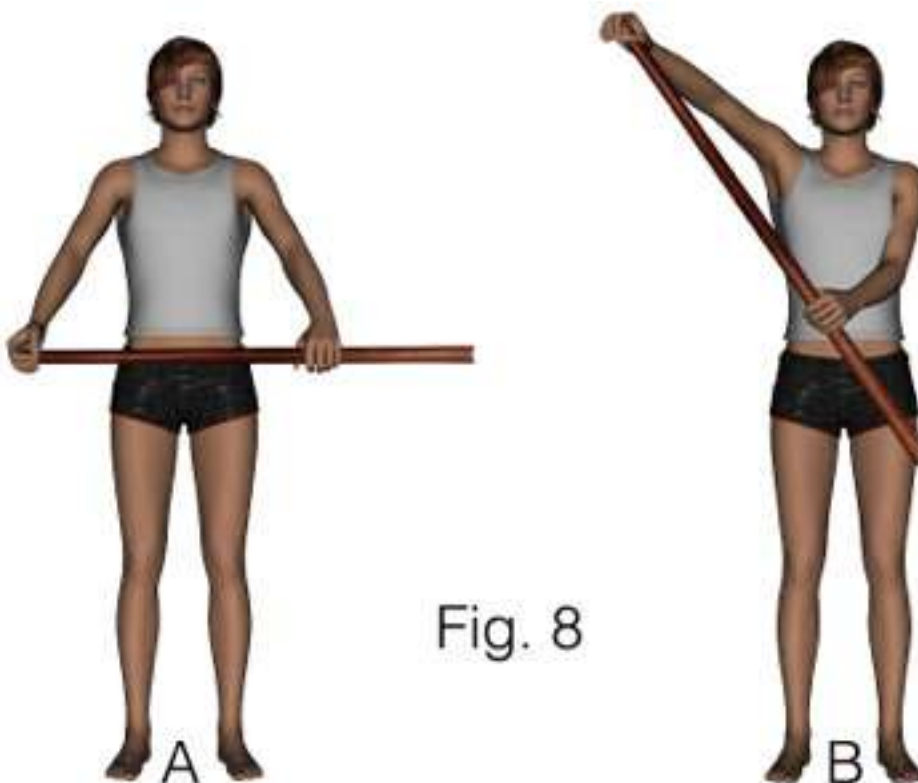
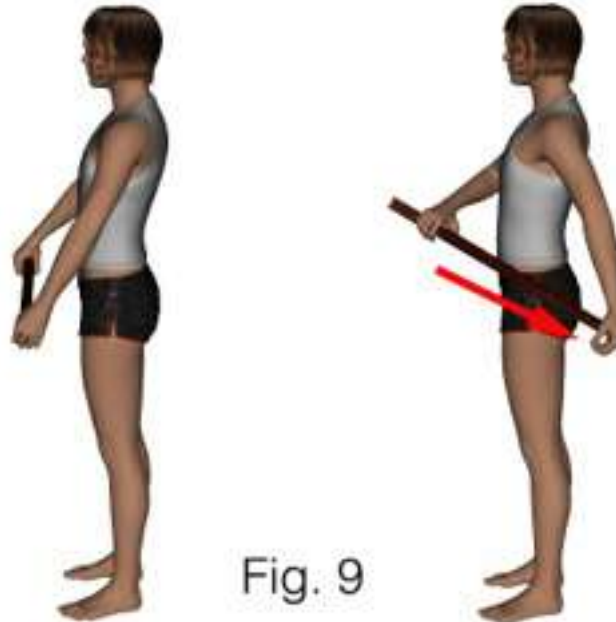


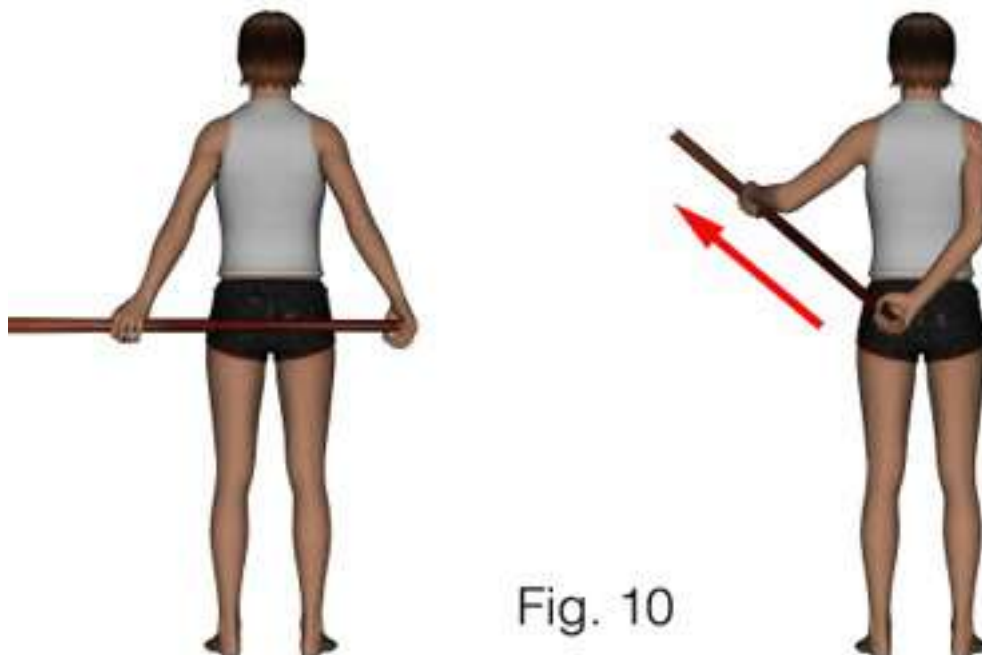
Fig. 8

Ejercicios de hombro

8) Estiramientos posteriores: Con ayuda de un palo o bastón, igual que en el ejercicio anterior, empleamos el brazo sano para ayudarnos a llevar el brazo afectado hacia detrás (Fig. 9); mantenemos la posición máxima 10 segundos y volvemos lentamente a la posición inicial.



9) Rotación interna: Con ayuda de un palo o bastón, que sujetaremos por detrás de la espalda, se utiliza el brazo sano para girar y subir el brazo afectado (Fig. 10), tratando de tocarnos la escápula (“paletilla”) del brazo contrario.



Ejercicios de hombro

10) Rotación externa: Con ayuda de un palo o bastón, y manteniendo el codo afectado (el derecho en este caso) pegados al cuerpo, nos ayudamos con el brazo sano para girar el brazo afectado hacia fuera (Fig. 11).

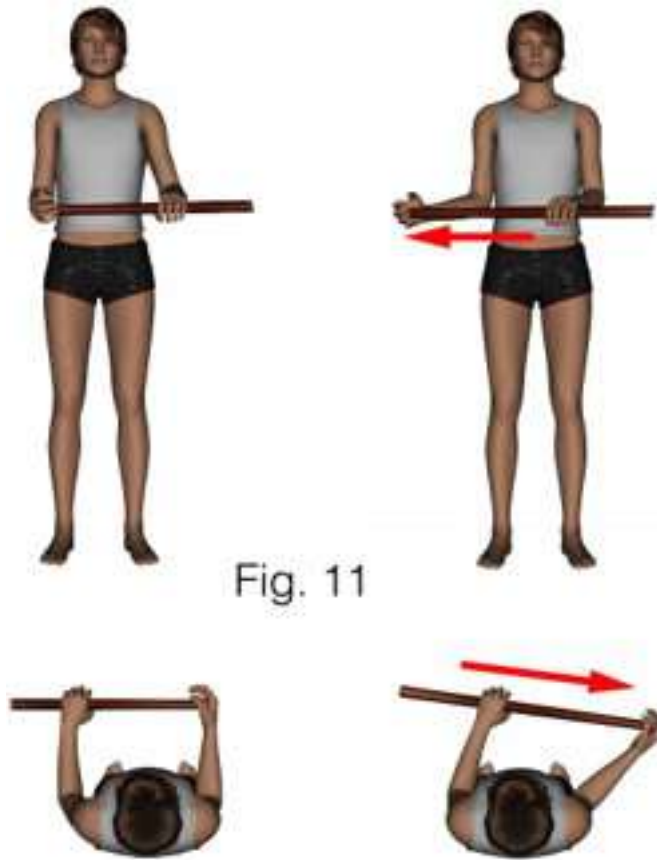


Fig. 11

Podemos ayudarnos a no separar el brazo afectado del cuerpo atándolo al cuerpo con ayuda de una bufanda o cinturón.

