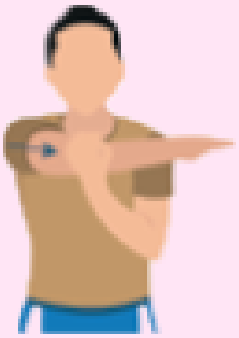
Dra. Del Barrio

HOMBRO DOLOROSO

ESTIRAMIENTOS

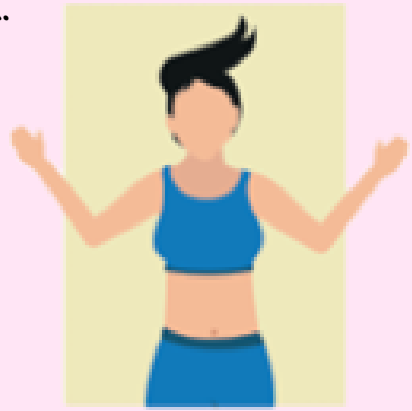
ESTIRAMIENTO DE LA CÁPSULA POSTERIOR

Lleva la mano del miembro doloroso hacia el hombro sano y con el brazo sano haz fuerza para forzar la postura (es normal notar que estire e incomodidad, si duele hacer menos fuerza)



ESTIRAMIENTO PECTORAL MENOR

Túmbate boca arriba en el suelo y separa los brazos del tronco flexionando los codos 90º. Pon las palmas de las manos mirando hacia arriba.



MOVILIDAD

EJERCICIO PENDULAR

Inclina tu tronco hacia delante, apoya un brazo en una superficie y el miembro doloroso déjalo colgando libremente, con este vete haciendo ejercicios en cruz y posteriormente en círculo. Hazlo durante 1 minuto



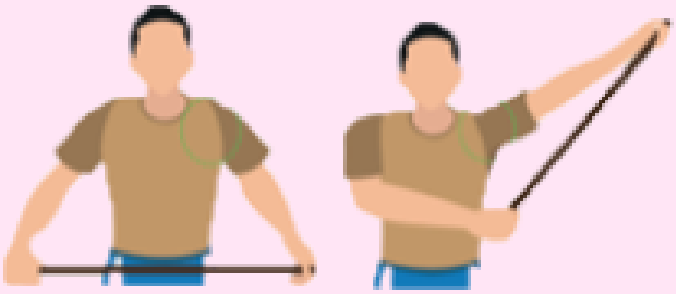
ELEVACIÓN DEL BRAZO

Primero apoyando tu mano sobre una pared vete subiendo hasta poner la mano por encima de la cabeza, cuando puedas hacer esto, hazlo sin necesidad de ayudarte de la pared y finalmente puedes utilizar gomas para realizarlo contra-resistencia.



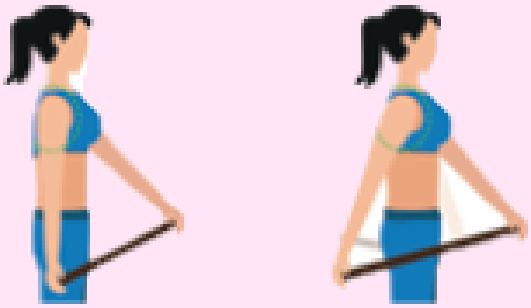
ABDUCCIÓN O SEPARACIÓN

Ayúdate de un palo. Cógelo con las dos manos de los dos extremos del palo y eleva el miembro doloroso sin soltar el palo. Cuando puedas realizarlo así no te ayudes del palo y finalmente utiliza gomas para ejercitarlo contra resistencia.



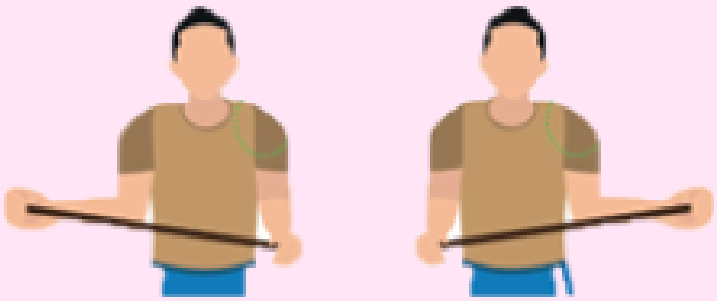
EXTENSIÓN

También ayudado por un pelo lleva el brazo doloroso hacia atrás. Igual que en los casos anteriores puedes realizarlo después sin ayuda y finalmente con gomas.



ROTACIÓN EXTERNA

Coge el palo por los dos extremos y flexiona los codos a 90. Empuja de la mano hacia fuera.



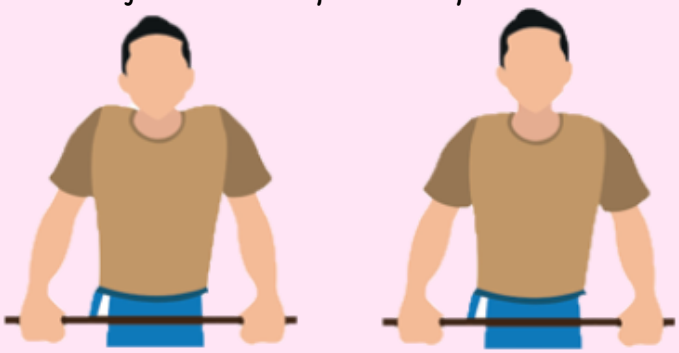
ROTACIÓN INTERNA

Codos flexionados a 90º, apoya la mano sobre la zona lumbar y vete subiendo por la espalda

FUERZA

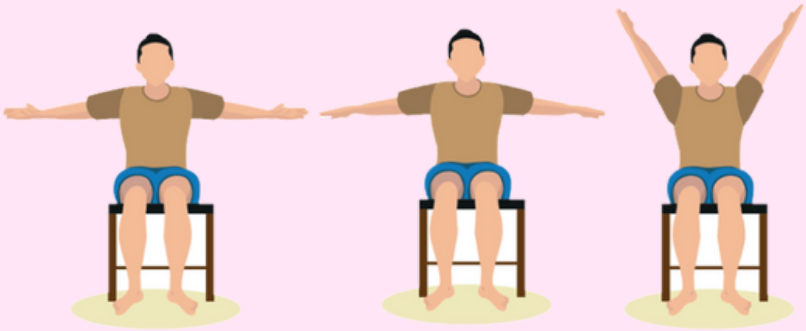
SUBIR Y BAJAR LOS HOMBROS

Con los brazos caídos hacia bajo eleva los hombros (como si te engobieras). Aguanta en esa posición 3-5segundos y relaja. Si al principio te cuesta mucho puedes ayudarte de un palo.
Cuando lo domines puedes ir sujetando un poco de peso con las manos.



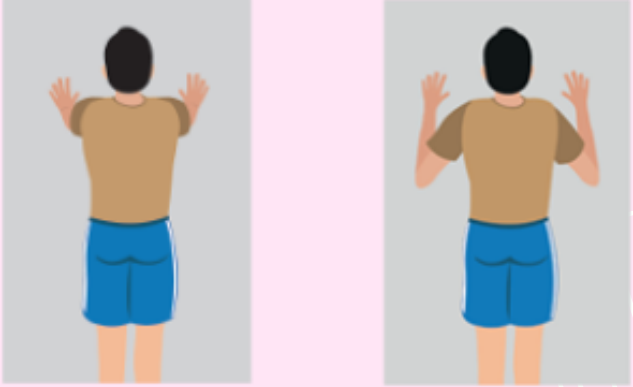
ESTABILIZADORES DE LA ESÁPULA

Siéntate en una silla y pon los brazos en cruz a la altura de los hombros con las palmas mirando hacia arriba y baje juntando las escápulas. Repite el mismo ejercicio con las palmas mirando hacia abajo y finalmente con los brazos en "V" por encima de la cabeza.
Cuando lo domines puedes sujetar con las manos un poco de peso.



FLEXIÓN EN PARED

Ponte de frente a una pared con las manos apoyadas en ella y con codos extendidos. Brazos abiertos a la altura de los hombros. Flexiona codos dejando caer de forma controlada tu pecho hacia la pared y empuja la pared para volver a la posición inicial.
Cuando lo domines puedes pasar a hacer lo mismo en el suelo con las rodillas apoyadas y posteriormente, si lo controlas, puedes hacerlo sin apoyar rodillas.



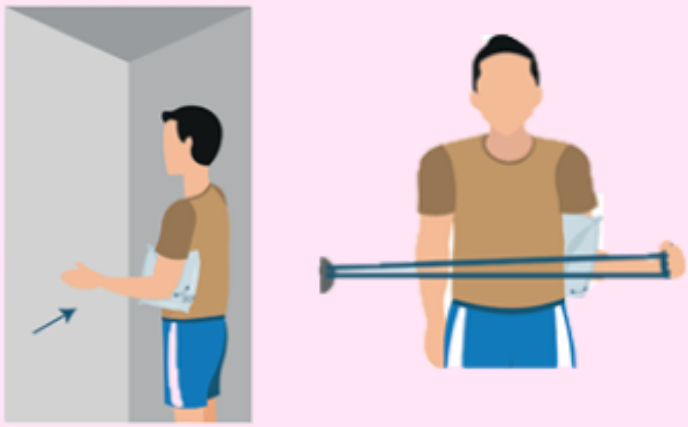
TRICEPS

Siéntate en una silla que tenga reposamanos y agarra estos con ambas manos. Haz fuerza empujándolos hacia abajo hasta que te eleves de la silla (con pies apoyados en el suelo)



ROTADORES INTERNOS

Coloca un cojín de pequeño tamaño entre el brazo y tu cuerpo. Ponte frente a una pared y con la palpa de la mano empuja la pared. Cuando esto lo tengas controlado puedes realizar el ejercicio con gomas.



ROTADORES EXTERNOS

Ponte en la posición inicial del ejercicio anterior, en esta ocasión el empuje tiene que ser hacia fuera por lo que la pared la empujarás con el dorso de la mano.
Al igual que el anterior, también puedes realizarlo con gomas



**** Realiza estos ejercicios en 3 series, cada una de 10 repeticiones, 2 ó 3 veces por semana ****

PROPIOCEPCIÓN

PROPIOCEPCIÓN EN PARED

Presiona una pelota (tamaño pelota de tenis) contra una pared con la palma de la mano. La pelota debe estar colocada a la altura de tu hombro, posteriormente tienes que desplazarla en distintas direcciones (vertical, horizontal, circular) sin perder el contacto con ella.

Puedes ir aumentando el tamaño de la pelota.

Realízalo durante 1 minuto

