☐ 1.
Ascienda los brazos en contacto con la pared a ambos lados del cuerpo. 10 repeticiones.

☐ 2.
Entrelace los dedos, sitúe las manos tras la nuca y ascienda los brazos en la vertical. Vuelva a la posición inicial. 10 repeticiones.

☐ 3.
Flexione los codos 90º en contacto con el tronco y realice una rotación externa de hombro. 10 repeticiones.

Puede asistir los movimientos con un bastón o complicarlos añadiendo un peso ligero.

www.clinicarozalen.com

/clinicarozalen @ClinicaRozalen

DR. ROZALÉN
Centro Médico y de Rehabilitación

TABLA DE HOMBRO

Relajación

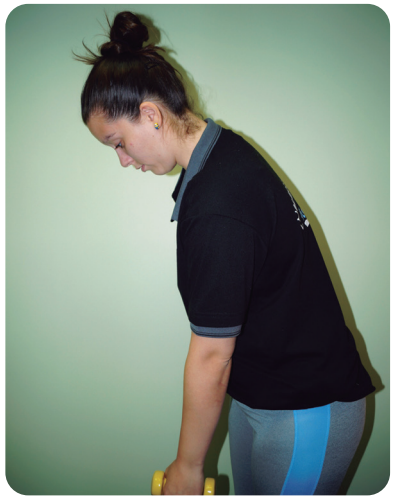
Ejercicios pendulares

Apóyese con el brazo sano en una superficie estable y relaje el hombro lesionado flexionando ligeramente el tronco.

☐ 1.
Lleve el peso del brazo afectado hacia delante y hacia atrás, permitiendo que su brazo lesionado se balancee libremente.

☐ 2.
Lleve el peso del brazo afectado hacia un lado y hacia otro, permitiendo que su brazo lesionado se balancee libremente.

☐ 3.
Lleve el peso del brazo afectado trazando círculos, permitiendo que su brazo lesionado se balancee libremente.



Para favorecer la relajación de la articulación puede portar un peso ligero, como una botella de agua de 50cl o un kg de legumbres.

Movilidad

Ejercicios tumbado

Túmbese con la espalda completamente apoyada en la superficie, estire los brazos en la vertical, piernas flexionadas al ancho de las caderas y pies apoyados.

☐ 1.
Primero, ascienda los hombros intentando alcanzar el techo con las manos, después, descienda los hombros empujando las escápulas contra la superficie durante 5 segundos. 10 repeticiones.

☐ 2.
Descienda los brazos en paralelo hacia la cabeza y vuelva a la posición de inicio. 10 repeticiones.

Puede facilitar los ejercicios sujetando un bastón que favorezca el movimiento del lado lesionado con la ayuda del lado sano.

☐ 3.
Descienda los brazos en cruz a ambos lados del cuerpo y recupere la posición inicial. 10 repeticiones.

☐ 4.
Descienda los brazos a la horizontal y retorne a la posición inicial realizando un círculo amplio. Alterne el sentido. 10 repeticiones.

Puede aumentar la dificultad del ejercicio portando un peso ligero durante la realización del mismo.

Ejercicios tumbado de lado

Túmbese de lado, con la pierna de abajo doblada y la pierna de arriba estirada. Coloque el brazo que está en contacto con la superficie cómodamente y relaje cuello y cabeza.

☐ 1.
Coloque el brazo estirado sobre el tronco. Asciéndalo a la vertical trazando un semicírculo hasta situarlo alineado con el hombro. 10 repeticiones.

☐ 2.
Coloque el brazo estirado sobre el tronco. Asciéndalo hacia al frente trazando un semicírculo hasta situarlo alineado con el hombro. 10 repeticiones.

☐ 3.
Coloque la mano tras la cabeza. Flexione el codo hacia el frente y vuelva a la posición inicial. 10 repeticiones.

Puede aumentar la dificultad del ejercicio añadiendo un peso ligero.

Ejercicios sentado

Siéntese en un taburete con la espalda completamente apoyada en la pared, los pies apoyados a un palmo de distancia y los brazos relajados a ambos lados o sobre las rodillas.