

## REHABILITACIÓN DE HOMBRO

Antes de iniciar los ejercicios es conveniente que se ponga, durante 8-10 minutos, calor en el hombro (manta eléctrica, ducha, secador de pelo, etc.). Al finalizar los ejercicios debe de ponerse hielo (bolsa de guisantes congelados o bolsa específica de hielo) durante 10 minutos.

Para realizar la tabla de ejercicios necesita:

**Barra.** Le puede servir cualquier bastón

**Polea.** Busque en Google “polea de rehabilitación de hombro” puede comprar la más sencilla (Rehab Medic).

**Bandas elásticas.** Pueden comprarlas en cualquier tienda de deportes u ortopedias.

Todos los ejercicios deberán hacerse lentamente, hasta donde Ud. note dolor, ese dolor debe ir disminuyendo según vaya ganando arco de movilidad.

**Ejercicios de Movilización:** 1,2,3,5,6 y 7. Debe realizarlos al menos un minuto cada uno

**Ejercicios de Flexibilización:** 8,9,10,11,12,13 y 14. Debe hacerlos despacio, entre 10 y 15 veces cada uno

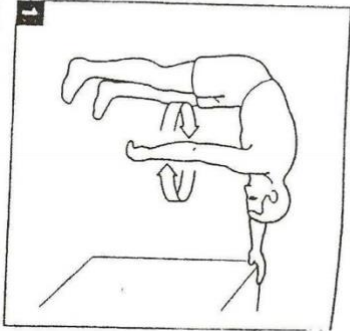
**Ejercicios de Potenciación:** 4,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24 y 25. Se realizarán entre 15 y 20 veces cada uno

### OBSERVACIONES:

## 1. EJERCICIO DE PÉNDULO

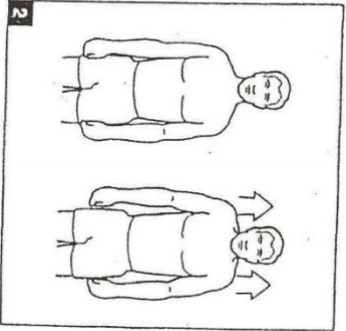
En este como en todos los ejercicios, solo está involucrado el hombro derecho. Invirtiendo los movimientos puede traducirlo al hombro izquierdo.

Inclinarse hacia delante, como se muestra en el dibujo, con el brazo colgando relajadamente. Comenzamos el ejercicio moviendo el brazo en círculo en el sentido contrario a las agujas del reloj. Después en el mismo sentido a las agujas del reloj. Es muy importante mantener totalmente relajado el hombro. Después, mover el brazo de lado a lado (derecha a izquierda) y delante a detrás. Poco a poco incrementar el tamaño del círculo.



## 2. ENCOGIMIENTO DE HOMBROS

Encoga los hombros elevándolos hacia el cuello y bájelos despacio. Sigue levantando los hombros hacia tus orejas, posteriormente muévelos hacia atrás formando círculos. Muévelos arriba-atrás-abajo.

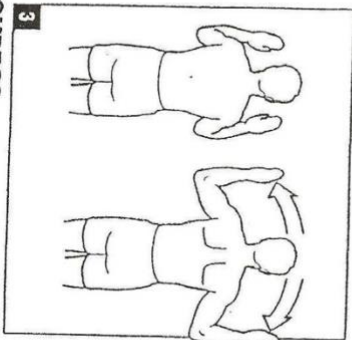


## 3. MOVIMIENTO ONDULANTE

Este ejercicio es trasero para fortalecer el pecho y los músculos de la espalda que están entre los omoplatos.

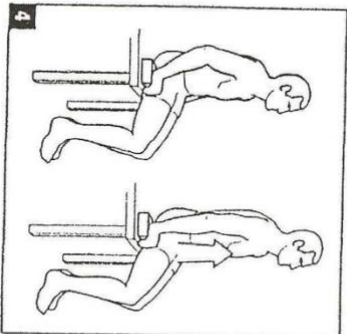
Iniciándolo con una postura erecta, con los codos doblados y las palmas de las manos hacia delante a la altura de los hombros.

Encogiendo los hombros hacia atrás podrás sentir la tensión en los músculos pectorales. Encoger los hombros hacia atrás y luego hacia delante. Este ejercicio será fácilmente realizado. No se recomienda estar haciéndolo durante mucho tiempo.



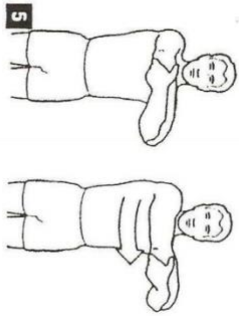
## 4. DEPRESIÓN DE LOS HOMBROS

Coloque dos libros en una mesa. Siéntese en la mesa entre los dos libros con las palmas de las manos apoyadas en ellos. Levante su cuerpo de la mesa presionando en los bloques.



## 5. ESTIRAMIENTO / EXTENSIÓN DE LA CÁPSULA POSTERIOR

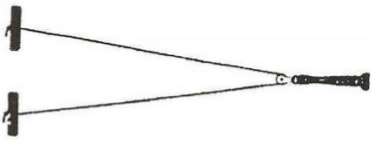
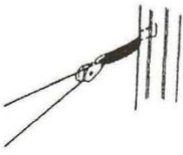
Con el brazo no afectado, agarre el brazo afectado justo por debajo del codo y lentamente estirelo por encima del pecho hasta que sienta un buen estiramiento del hombro. El brazo afectado debe estar totalmente relajado durante este estiramiento.



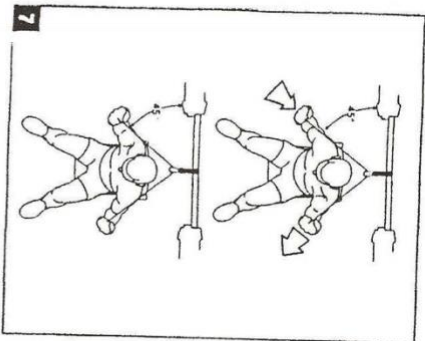
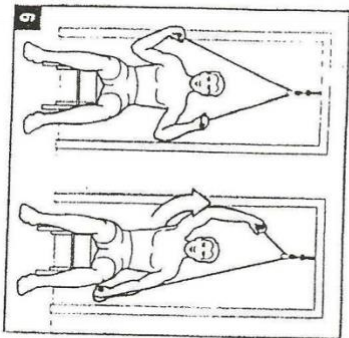
## 6.7. ESTIRAMIENTO/EXTENSIÓN DE LA CÁPSULA POSTERIOR

Para el siguiente ejercicio se necesita la cuerda y el conjunto de polea con correa para puerta.

Coloque la correa de la puerta en el marco para que la polea esté en el lado de la puerta que no se abre. Para ajustar la longitud de la cuerdas, mueva los nudos al final de los extremos de la misma.



Comience con el brazo afectado y formando un ángulo de 45° de la puerta al costado del cuerpo. Usando el brazo opuesto eleve el brazo afectado tan alto como pueda manteniendo el brazo lo más relajado posible. Baje el hombro afectado para evitar que el hombro se eleve hacia la oreja.

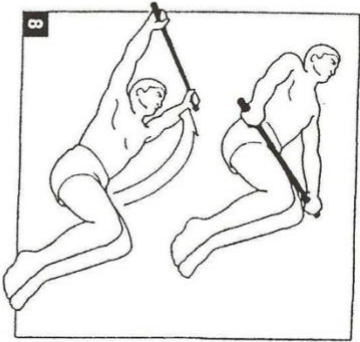


Los siguientes ejercicios precisan la barra STK



### 8. FLEXIÓN HACIA DELANTE

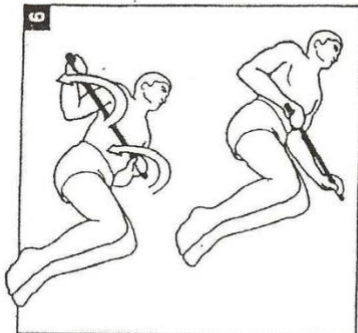
Tumbado sobre su espalda, sujete la barra con ambas manos. Manteniendo la misma distancia entre ellas como la distancia que hay entre hombros. Comience con la barra descansando en sus caderas. Levante la barra con los brazos estirados (rectos). Espere 15 segundos para volver a la posición inicial.



### 9.- ROTACIONES INTERNAS / EXTERNAS

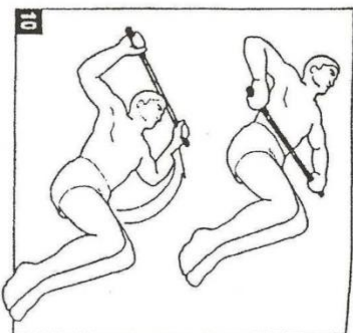
Tumbado sobre su espalda con los brazos en la posición de dibujo, sujete la barra con la distancia de sus hombros. Manteniendo los codos en la posición. Balancee la barra de un lado a otro lentamente que pueda y permanezca cada lado 15 segundos.

*hartz danda puzte.*



### 10. ROTACIONES DE 90° CON LOS BRAZOS

Tumbados sobre su espalda, sujete la barra cerca de los extremos con ambas manos. Con los brazos en la posición que indica el dibujo y la barra descansando en el estómago, lleve la barra por encima de su cabeza y vuelva a la posición inicial.







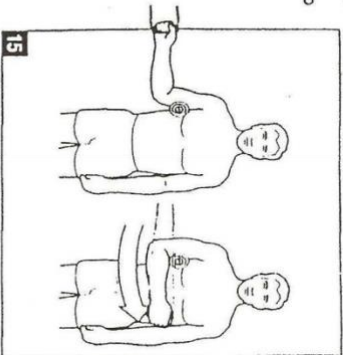
Para los siguientes ejercicios se necesita el conjunto de cordón de goma y la cinta de puerta. Para cada ejercicio coloque correctamente el enganche entre la puerta y el marco de forma que los ejercicios se realicen en el lado de la puerta por el que no se puede abrir.



### 15.- ROTACIÓN INTERNA

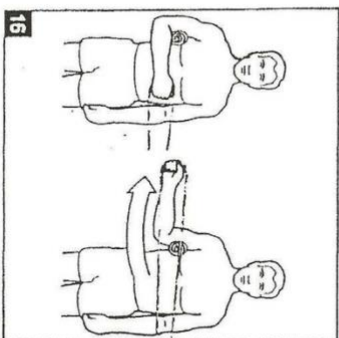
Empezar este ejercicio primero con el cordón de color Rojo, si es muy fácil cambiar al Verde y por último cuando ya esté superado pasar al Azul.

De pie y de lado con el hombro afectado en el lado de la puerta y el codo pegado sujetando una toalla enrollada o una almohada en el costado como en el dibujo. Tire de la agarradera hacia el brazo no afectado, manteniendo el codo en la misma posición. Volver a la posición inicial lentamente.



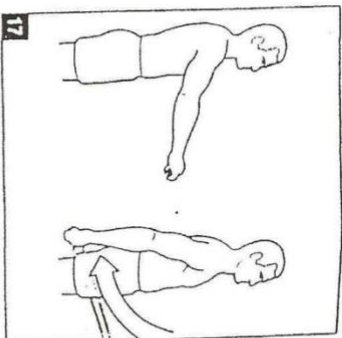
### 16.- ROTACIÓN EXTERNA

De Pie y de lado, con el hombro afectado en el lado opuesto de la puerta, el codo sujetando la almohada o toalla enrollada en el costado como el dibujo. Tire de la agarradera hacia fuera del brazo afectado manteniendo la posición del codo. Vuelva a la posición inicial lentamente.



### 17. EXTENSIÓN DEL HOMBRO

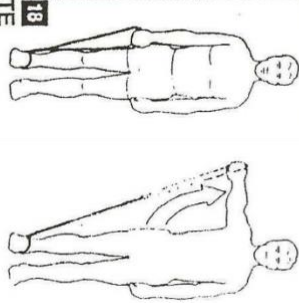
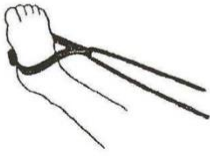
De pie frente a la puerta con el brazo afectado extendido y recto como en el dibujo. Tire de la agarradera hacia atrás lo más rápido que pueda manteniendo el brazo recto. Vuelva a su posición inicial lentamente.



Para los Ejercicios 18 y 19 introduzca el pie (a modo de lazada) en la cinta para la puerta como en el dibujo. Personas de baja estatura deben utilizar el cordón de goma directamente bajo el pie (a modo de lazada).

### 18. ELEVACIÓN LATERAL DE 45°

Sujete la agarradera con el brazo de lado (posición lateral) y el pulgar hacia atrás (palma de la mano hacia arriba), como en el dibujo. Manteniendo el brazo recto y el pulgar apuntando hacia abajo, levante la agarradera a 45° hacia arriba hasta la altura del codo. Volver a su posición inicial suavemente.



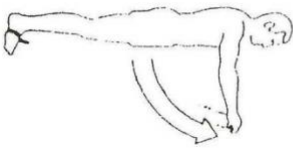
18

### 19. FLEXIÓN HACIA DELANTE

Sujete la agarradera con la palma hacia atrás como en el dibujo. Manteniendo el brazo recto, levante el brazo hacia delante hasta la altura del hombro. Volver a la posición inicial lentamente.

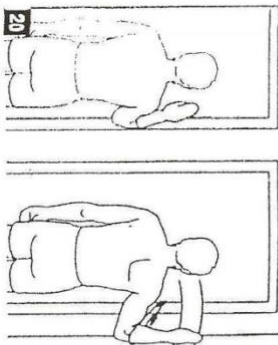


19



### 20. FORTALECIMIENTO ESCAPULAR

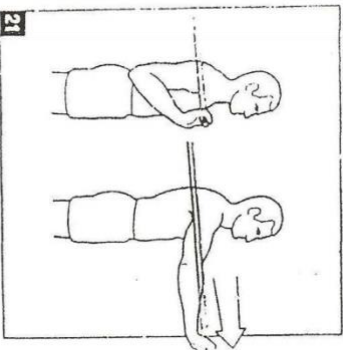
Posicionar la cinta elástica en la puerta a la altura del hombro. De pie y de cara a la puerta con el brazo afectado como en el dibujo. Sin girar la parte superior del cuerpo, empujar el brazo hacia atrás lentamente, mantener durante 15 segundos y volver a la posición inicial lentamente.



20

### 21. PRESIÓN HACIA DELANTE

Posicionar la cinta elástica un poco más alto que tu hombro, de tal forma que de espaldas a la puerta pueda pasar por encima del mismo sin lastimarte. De pie y de espaldas a la puerta con el brazo en la posición del dibujo. Empujar el brazo hasta que este esté recto. Volver a la posición inicial lentamente.

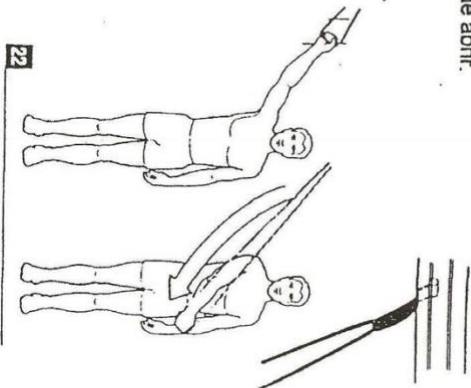


21

Para los ejercicios 22 y 23, asegurar la cinta en la puerta por la parte superior y siempre realizar el ejercicio del lado de la puerta por el que no se puede abrir.

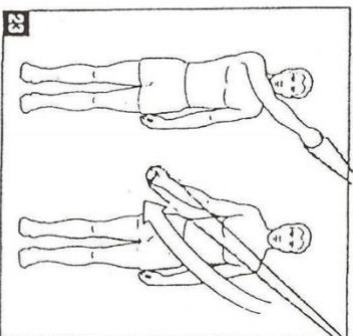
## 22. EJERCICIO DIAGONAL

De pie y de lado a la puerta con el hombro afectado más cerca de la puerta que el otro hombro. Situarse a la distancia que nos permita tener la cinta cogida con el brazo recto, hacer el movimiento que se indica en el dibujo pasando el brazo por delante de nuestro cuerpo hasta llegar al lado del hombro no afectado a la altura de la cadera. Volver a la posición inicial lentamente.



## 23. EJERCICIO DIAGONAL

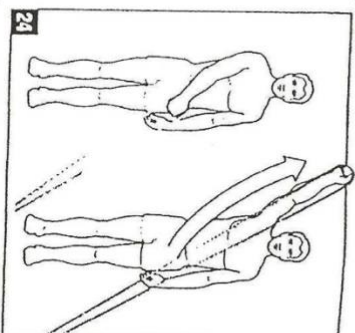
De pie y con el hombro afectado más lejos de la puerta que el no afectado, con el brazo recto pasando por delante de nuestro cuerpo estirar la cinta hasta que llegamos a la altura de la cadera por el lado del hombro afectado (cruzando la cinta por delante de nuestro cuerpo hasta llegar a la cadera del mismo brazo afectado). Volver a la posición inicial lentamente.



**ATENCIÓN:**  
Para los ejercicios 24 y 25, asegurar la cinta en la parte baja de la puerta y para tener la certeza que no se escapa poner en la lazada por la parte posterior de la puerta un objeto como una de las piezas de la barra STK, esto evitará que la cinta con el esfuerzo pueda colarse por la ranura entre la puerta y el suelo.

## 24. EJERCICIO DIAGONAL

De pie y con el brazo afectado situado al lado opuesto a la puerta. Situar el brazo recto atravesando el cuerpo y con la palma de la mano hacia atrás, como en el dibujo. Tirar de la agarradera hacia arriba, hasta que el brazo queda de nuevo estirado, a través del cuerpo dejando que la cinta quede delante de nuestro cuerpo y el brazo. Volver a la posición inicial lentamente.



## 25. EJERCICIO DIAGONAL

De pie y con el brazo afectado al lado de la puerta. Estirar el brazo con la palma de la mano hacia fuera, como en el dibujo. Tirar de la agarradera atravesando el cuerpo y volver a la posición inicial lentamente.

