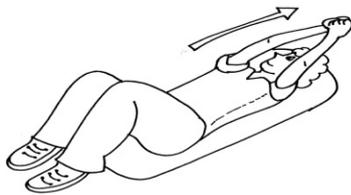
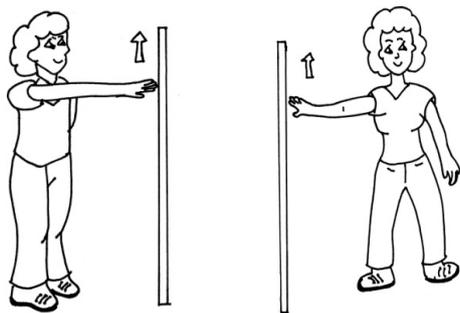


EJERCICIOS PARA MEJORAR LA MOVILIDAD DE HOMBRO

- Tras la retirada del drenaje es recomendable que realice estos ejercicios para recuperar la movilidad del hombro.
- Realice series de 10 repeticiones de cada ejercicio, dos veces al día



Tumbada boca arriba eleve los brazos, con las manos entrelazadas, por encima de la cabeza y bájelos



De pie, junto a una pared, trepe por ella con los dedos teniendo el brazo con el codo extendido. Hágalo de frente y después de forma lateral

Sentada, sujete una toalla por la espalda con una mano por arriba y otra por debajo. Realice movimientos tirando de la toalla con ambas manos.



De pie, haga círculos de forma lenta con el hombro (dibujando un círculo)

