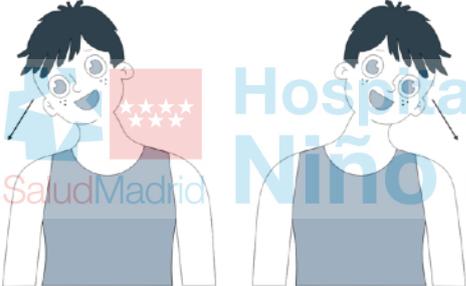
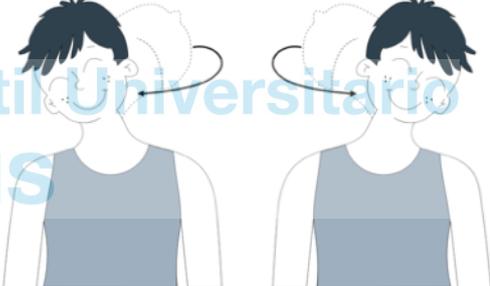
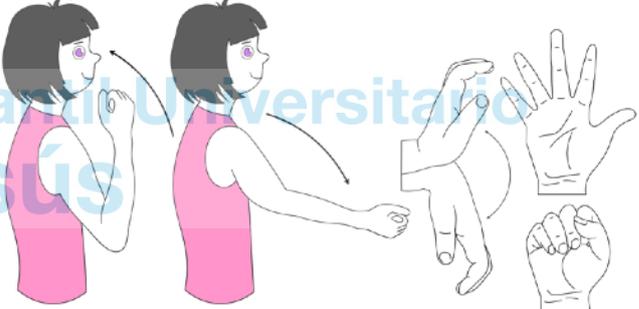
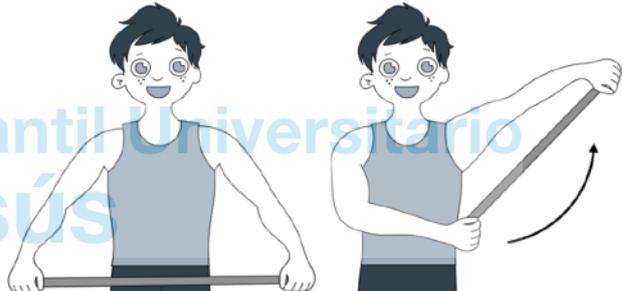
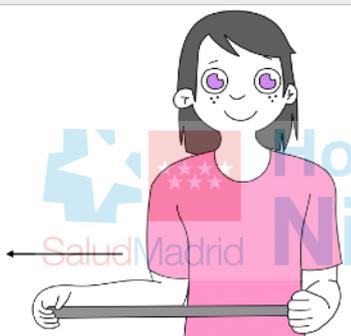
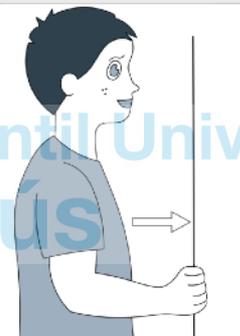
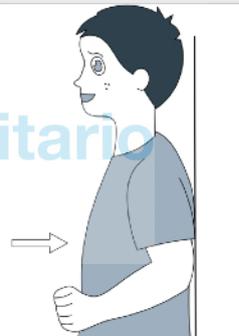


EJERCICIOS DE HOMBRO

RECOMENDACIONES GENERALES

- Los **ejercicios de movilidad** del hombro te ayudarán a recuperarte mejor tras una lesión o cirugía del hombro y volver a realizar tus actividades diarias con más facilidad.
- Es importante también trabajar la movilidad de **columna cervical, codo, muñeca y mano**.
- **No debes sentir dolor** durante los ejercicios.
- Intenta realizar los ejercicios **2 o 3 veces al día** durante 10-15 minutos.

Inclinaciones cervicales	Rotaciones cervicales
	
<p>Inclina la cabeza lateralmente haciendo que la oreja toque el hombro derecho y luego el izquierdo. Mantén cada posición 3 segundos. Repite 3 veces.</p>	<p>Gira suavemente la cabeza en sentido de las agujas del reloj 3 veces y luego, otras 3 veces en sentido contrario.</p>
Pendulares	Flexión y extensión de codo, muñeca y mano
	
<p>Inclina el tronco hacia delante con un punto de apoyo, y realiza movimientos circulares pequeños, así como hacia anterior, posterior y hacia los lados.</p>	<p>Con el hombro pegado al cuerpo, flexiona y extiende el codo. Asimismo realiza flexión y extensión de muñeca y abre y cierra la mano. Repite 10 veces.</p>
Flexión anterior/Elevación de hombro	Flexión anterior en mesa
	
<p>Tumbado sujeta con la mano sana la del hombro lesionado y lleva el brazo hacia atrás. También puedes hacerlo sentado elevando el brazo. Repite 10 veces.</p>	<p>Apoya los brazos extendidos sobre una mesa, y deslízate hacia delante para conseguir la flexión anterior del hombro. Repite 10 veces.</p>

<p>“Subir por la pared” con la mano</p> 		<p>Elevación de brazos con poleas</p> 	
<p>Con el codo en extensión, utiliza los dedos para “subir por la pared” lo más alto posible. Repite 10 veces.</p>		<p>Con ayuda de una polea sujeta a una puerta o similar, haz fuerza con el brazo sano para elevar el lesionado.</p>	
<p>Elevación de brazos con barras</p> 		<p>Abducción/Separación de hombro con barra</p> 	
<p>Cogiendo una barra o similar con las dos manos, y con los brazos estirados, levantarla verticalmente hasta la máxima altura posible. Repite 10 veces.</p>		<p>Cogiendo una barra o similar con las dos manos, empuja lateralmente con el brazo sano al brazo lesionado separándolo del cuerpo. Repite 10 veces.</p>	
<p>Rotación externa con barra</p> 	<p>Rotación interna con barra</p> 	<p>Movilidad escapular</p> 	
<p>Con una barra o similar por delante del cuerpo, realiza un movimiento de rotación externa. Repite 10 veces.</p>	<p>Con una barra o similar por detrás del cuerpo, realiza un movimiento de rotación interna. Repite 10 veces.</p>	<p>Haz el gesto de encogerse de hombros y elévalos o movimientos circulares. Repite 10 veces.</p>	
<p>Isométricos rot. externa</p> 	<p>Isométricos rot. interna</p> 	<p>Isométricos flexión</p> 	<p>Isométricos extensión</p> 
<p>Con el brazo pegado al tronco y el codo a 90°, empuja con el dorso de la mano contra la pared. Mantén 5 segundos.</p>	<p>Con el brazo pegado al tronco y el codo a 90°, empuja con la palma de la mano contra la pared. Mantén 5 segundos.</p>	<p>Con el brazo pegado al tronco y el codo a 90°, empuja el puño contra la pared hacia delante. Mantén 5 segundos.</p>	<p>Con el brazo pegado al tronco y el codo a 90°, empuja el codo contra la pared hacia atrás. Mantén 5 segundos.</p>