

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN PARA EL HOMBRO.

NORMAS GENERALES

Recuerde que es muy importante haber realizado un diagnóstico correcto de la patología que se va a tratar con la rehabilitación.

Tiene especial importancia adoptar una posición adecuada al realizar un ejercicio.

Parta siempre de la posición inicial explicada en cada ejercicio. Se puede ayudar de un espejo para comprobar que lo hace correctamente.

Todos los ejercicios deben realizarse suavemente y de forma progresiva.

Realice el número de repeticiones que le indique su médico y con la frecuencia indicada. No llegue al agotamiento.

En los ejercicios que se utilizan pesos estos han de ser mínimos para intentar ofrecer cierta resistencia al movimiento.

NORMAS PARA EL HOMBRO

No se exceda transportando objetos demasiado pesados.

Si lo ha de hacer, transpórtelos pegados al cuerpo.

Cambie con frecuencia la extremidad con la que transporta el peso (bolso,etc,...)

No se aconseja apoyar los codos sobre la mesa cuando está sentado.

No fuerze las posiciones ni posturas de los brazos.

Practicar deportes reglados como la natación puede ser beneficioso, consulte a su médico.

POLEAS

a) Coger con las dos manos las asas de las poleas.

b) Levantar el brazo afectado hacia arriba haciendo la fuerza con el brazo no doloroso.



BASTÓN

Empujar hacia arriba el brazo doloroso con la ayuda de un bastón, haciendo la fuerza con el brazo no doloroso.



MESA

a) Siéntese junto a una mesa.

b) Ir desplazando el brazo afectado sobre la superficie hacia delante y hacia atrás.



ROTACIÓN EXTERNA

Presione con el bastón la mano del brazo sano hacia el doloroso.



ROTACIÓN INTERNA

Coger una toalla del modo descrito en las imágenes, de manera que el brazo sano suba al afectado.



AUTO-ELEVACIÓN

Estírese y coja el brazo doloroso por la muñeca, acompañándolo hacia arriba.

