



Dr. Samuel Sebastián C.
RECUPERANDO EL MOVIMIENTO

MANUAL DE REHABILITACIÓN

EJERCICIOS DE CODMAN

ESTOS EJERCICIOS ESTÁN DESTINADOS PARA MEJORAR LA MOVILIDAD DEL HOMBRO MEDIANTE UN EFECTO DE TRACCIÓN DEL HÚMERO SOBRE LA CAVIDAD GLENOIDEA DE LA ESCÁPULA.

Teniendo el tronco relajado sobre la cama o una mesa y dejando el brazo afectado por fuera de ésta. Realizar un movimiento pendular hacia delante y hacia atrás sin fuerza, utilizar sólo la inercia del movimiento. Realizar _____ repeticiones.



Teniendo el tronco relajado sobre la cama o una mesa y dejando el brazo afectado por fuera de ésta. Realizar un movimiento pendular hacia la derecha y hacia la izquierda sin fuerza, utilizar sólo la inercia del movimiento. Realizar _____ repeticiones.



Teniendo el tronco relajado sobre la cama o una mesa y dejando el brazo afectado por fuera de ésta. Realizar un movimiento pendular circular primero hacia adentro, después hacia afuera, utilizar sólo la inercia del movimiento. Realizar _____ repeticiones hacia cada dirección.

