



Dr. Samuel Sebastián C.
RECUPERANDO EL MOVIMIENTO

MANUAL DE REHABILITACIÓN

EJERCICIOS DE HOMBRO

ESTIRAMIENTO MUSCULAR

Sentado o de pie. Llevar un brazo hacia el hombro contrario y jalar el codo hacia el cuello ayudándose con la mano del brazo no estirado y regresar. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada lado.



Acostado boca arriba. Llevar un brazo hacia la cabeza con codo estirado tratando de pegar en el piso. Ayudarse con el otro brazo a empujar el brazo hacia el piso y regresar. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada lado.



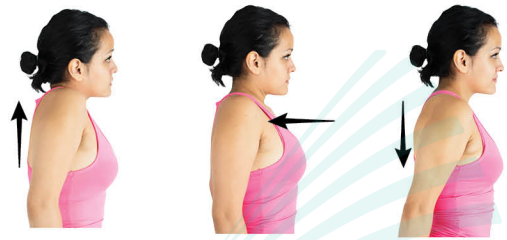
Sentado en una silla junto a la mesa o cama apoyando el brazo arriba de ésta. Flexionar el cuerpo hacia el cuerpo hacia el suelo manteniendo el brazo estirado sobre la cama/mesa y regresar. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada lado.



De pie. Llevar el brazo lesionado por atrás del cuerpo y agarrar una toalla. El otro brazo toma la toalla por arriba del hombro. Jalar la toalla hacia arriba para generar estiramiento en el brazo atrás del cuerpo. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones con cada brazo.



Este ejercicio se hace en 3 pasos con ambos brazos. Primer paso, llevar los hombros hacia arriba. Segundo paso, llevar los hombros hacia atrás. Tercer paso, llevar los hombros hacia abajo lo más que se pueda y regresar a posición inicial. Mantener _____ segundos en el paso 3. Realizar _____ repeticiones con ambos brazos.



Sentado. Llevar un brazo por atrás de la cabeza y agarrar el codo con la mano del otro brazo. Jalar el codo en dirección al hombro contrario lo más posible. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada lado.



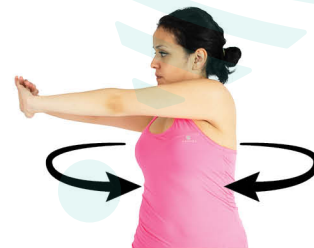
Sentado o de pie. Entrelazar las manos y llevar los brazos hacia arriba lo más posible y manteniendo los hombros y los codos estirados. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones.



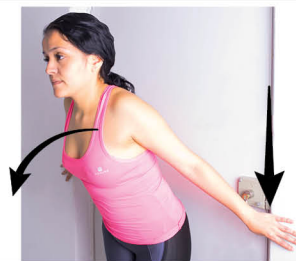
De pie. Entrelazar las manos por atrás del cuerpo. Despegar ambas manos lo más posible hacia atrás de la espalda. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones.



Sentado o de pie. Entrelazar las manos y estirar los brazos al frente. Realizar una rotación del tronco en conjunto con los brazos, llevándolos lo más posible a la izquierda y luego a la derecha. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones a cada lado.



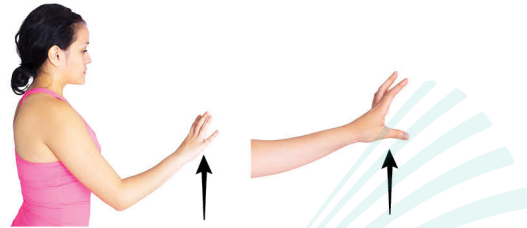
Parado sobre el marco de una puerta. Tomarse de con las manos de cada lado del marco y llevar el cuerpo hacia delante sin soltarse de las manos. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada lado.



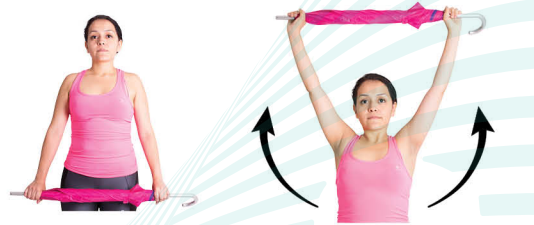
FORTALECIMIENTO MUSCULAR

Realizar 3 veces al día

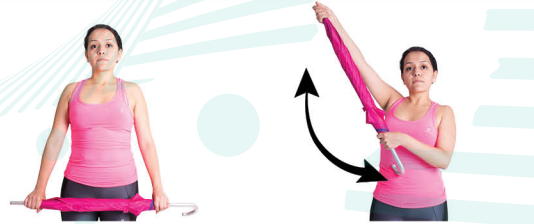
De pie. Colocar los dedos en una pared desde la altura de la cadera, y empezar a subir los dedos, como si estuvieran caminando y llevarlos lo más alto posible. Utilizar todos los dedos. Hacerlo frente y de lado. Realizar _____ series de _____ repeticiones con cada brazo.



De pie con un bastón en ambas manos, levantarlo desde la altura de las piernas hacia atrás de la cabeza sin doblar los codos, repetir 10 veces y descansar. Realizar _____ series de _____ repeticiones a cada lado.



De pie con un bastón en ambas manos. Elevar los brazos de forma lateral lo más posible, regresar a la posición original y hacerlo hacia el otro lado. Realizar _____ series de _____ repeticiones a cada lado.



De pie con un bastón en ambas manos por atrás del cuerpo, elevar los brazos hacia atrás lo más posible sin doblar los codos. Realizar _____ series de _____ repeticiones con ambos brazos.



Con un bastón en ambas manos colocado por arriba de la cabeza, subir y bajar los brazos por detrás de la cabeza, contar 10 tiempos y descansar. Realizar _____ series de _____ repeticiones a cada lado.



Acostado, con el bastón en ambas manos, imitar movimiento de remo dibujando una figura 8 con el hombro lesionado, contar 10 tiempos y descansar. Realizar _____ series de _____ repeticiones a cada lado.



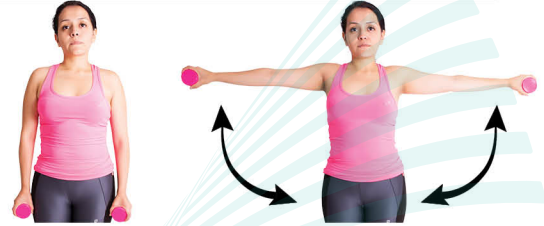
De pie o sentado. Con los brazos abiertos a los lados y codos estirados. Hacer círculos primero hacia delante y descansar. Posteriormente hacerlos hacia atrás. Realizar _____ series de _____ repeticiones en cada dirección.



De pie frente a una pared. Con una toalla o una pelota en la pared a la altura del codo. Con la mano realizar una presión sobre la pelota/toalla en dirección a la pared. Mantener la presión _____ segundos y relajar. Realizar _____ series de _____ repeticiones con cada brazo.



De pie o sentado. Tomando unas pesas/polainas/botella de agua, abrir y cerrar los brazos hacia los lados (90°). Cuidar que los hombros no se eleven y descender lento. Realizar _____ series de _____ repeticiones con ambos brazos.



Sentado o de pie agarrando una liga o toalla. PRIMERO tomar la liga o toalla de ambos extremos y estirar la liga/toalla tirar lo más posible hacia fuera. En el SEGUNDO movimiento fijar la liga/toalla de alguna pared o puerta y tirar con fuerza llevando el brazo hacia adentro. Cuidar que el codo se mantenga pegado al cuerpo en todo momento. Realizar _____ series de _____ repeticiones a cada lado.

