

## **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, téngalos 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.

1



2



3



### **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.

1



2



3



### **BASTÓN**

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



### **MESA**

- Siéntese junto a una mesa.
- Ir desplazando el brazo afectado sobre la superficie hacia delante y hacia atrás.



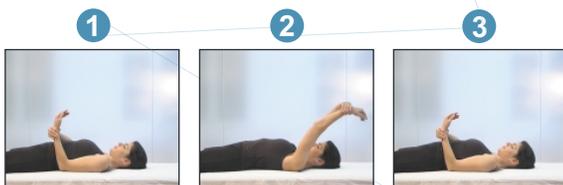
### **ROTACIÓN EXTERNA**

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.