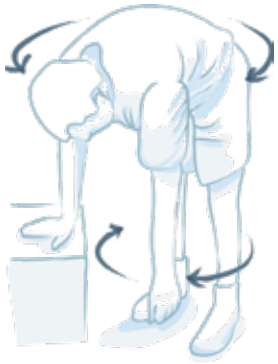
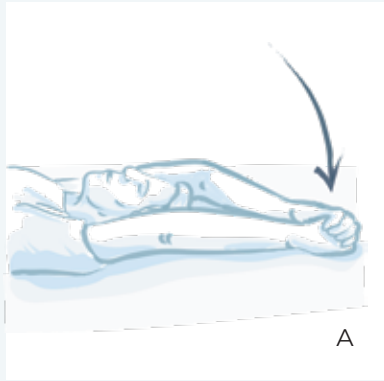
ORTOMOVE

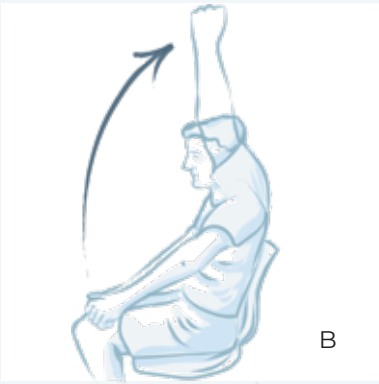
Ejercicios después de cirugía del hombro (Shoulder Surgery Exercises)



Péndulo Circular.

- Incline hacia delante desde la cintura a 90 grados, utilizando un punto de apoyo con su otra mano.
- Realice un movimiento circular con su brazo en el sentido de las manecillas del reloj, repetirlo 10 veces y después otras 10 veces en sentido contrario a las manecillas del reloj.
- Repita el mismo ejercicio 3 veces al día.





Flexión del Hombro (Asistido).

- Una sus manos (entrelazadas) y levante los brazos por arriba de la cabeza.
- Se puede también hacer acostado (Figura A) o sentado (Figura B).
- Mantenga los codos lo más derecho posible. Haga de 10 a 20 repeticiones, 3 veces al día.

Rotación del hombro con apoyo.

- Recárgate sobre la pared con la pierna de atrás flexionada, apoya los talones firmemente sin despegarlos.
- Mantenga el codo apoyado en un lugar (como muestra la figura) y las escápulas (paletas) hacia abajo y juntas.
- Gire el antebrazo hacia delante y hacia atrás. Repitiendo 10 veces; realice este ejercicio 3 veces al día.

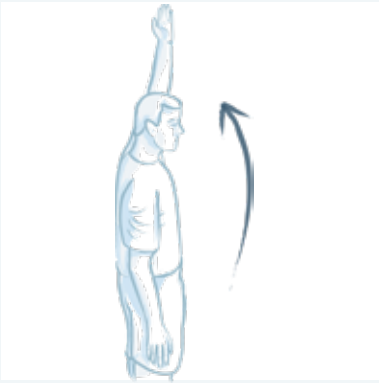
Caminado por pared de dedos (Activo).

- Con el codo derecho, utilice los dedos para caminar hacia arriba por la pared o en el marco de la puerta lo más alto posible.
- Mantenga esta posición 10 segundos. Repítalo 3 veces. Realizar este ejercicio 3 veces al día.

Ejercicios después de cirugía del hombro (Shoulder Surgery Exercises)

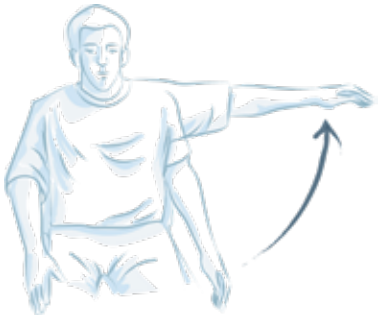
Rotación Interna del Hombro (Activa).

- Lleve su mano detrás de la espalda y hacia el lado opuesto.
- Repetir 10 veces. Realizarlo 3 veces al día.



Flexión del Hombro (Activa).

- Eleve su brazo hasta señalar el techo manteniendo su codo derecho.
- Mantenga esta posición 10 segundos.
- Repítalo 3 veces.
- Realizar este ejercicio 3 veces al día.



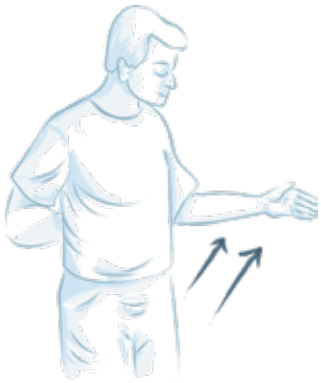
Abducción del Hombro (Activo).

- Levante los brazos lateralmente con los codos derechos y las palmas hacia abajo.
- No encoja los hombros, ni incline el tronco.
- Mantenga esta posición 10 segundos; repitiéndolo 3 veces.
- Realizar este ejercicio 3 veces al día.

Extensión del Hombro (Isométrica).

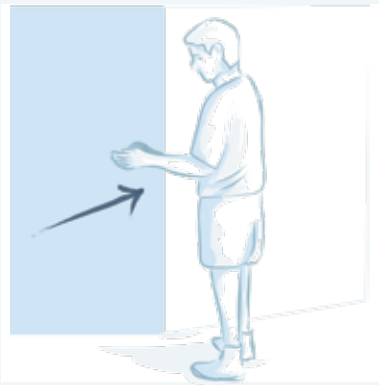
- Colóquese con la espalda contra la pared y sus brazos rectos hacia los costados.
- Manteniendo los codos derechos, empuje sus brazos contra la pared durante 5 segundos y luego relaje.
- Repetirlo 10 veces.

Ejercicios después de cirugía del hombro (Shoulder Surgery Exercises)



Rotación Externa (Isométrica).

- Colóquese con el lado operado hacia la pared.
- Doble el codo 90 grados.
- Empuje su brazo contra la pared durante 5 segundos, luego relaje.
- Repetirlo 10 veces.



Rotación Interna (Isométrica).

- Colóquese en una esquina de la pared o en el marco de una puerta.
- Ponga el brazo del hombro operado contra la pared con su codo doblado a 90 grados.
- Empuje el brazo contra la pared reteniendo durante 5 segundos, luego relaje.
- Repetirlo 10 veces.

Rotación Interna del Hombro.

- Mantenga su codo doblado a 90 grados.
- Sosteniendo una pesa ligera, eleve su mano hacia el estómago y regresando lentamente.
- Repetir 10 veces.
- Realizar este ejercicio 3 veces por día.

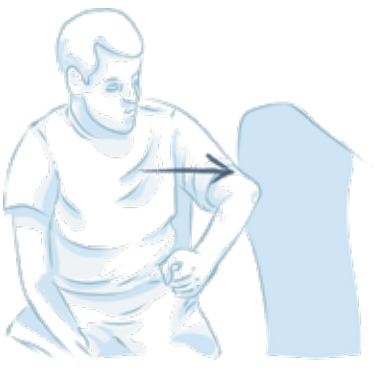
Rotación Externa:

- Mantenga su codo doblado a 90 grados lateralmente.
- Sostenga un peso ligero, eleve su mano lejos del estómago y regrese lentamente.
- Repetir 10 veces.
- Realizar este ejercicio 3 veces al día.

Ejercicios después de cirugía del hombro (Shoulder Surgery Exercises)

Aducción del Hombro (Isométrica).

- Sentado ponga una pequeña almohada entre su costado y el brazo.
- Haga presión sobre ésta durante 5 segundos, luego relaje.
- Repetirlo 10 veces.
- Realizar este ejercicio 3 veces al día.



Abducción de Hombro (Isométrica).

- Resiste un movimiento lateral hacia arriba empujando el brazo contra el respaldo de una silla.
- Mantenga esta posición durante 5 segundos, luego relaje.
- Repetir 10 veces.
- Realizar este ejercicio 3 veces al día.

CENTRO MÉDICO ABC, SANTA FE
Carlos Graef Fernández No. 154. Cons, 071
Col. Tlaxala, Santa Fe
Cuajimalpa. CP. 05300

CONTACTO:
Tel.: (52 55) 16647064
Cel: (52 55) 27370046
ortomove@ortomove.com
www.ortomove.com