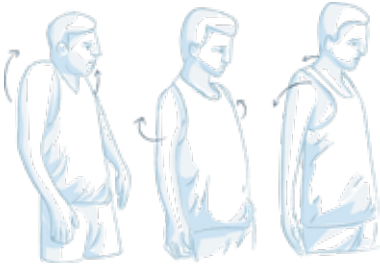


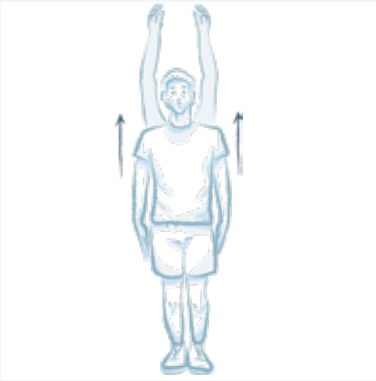
Rehabilitación hombro.



A. Calentamiento.

1. Movimiento escapular.

- Realizar ejercicios circulares de los hombros, elevándolos, haciéndolos hacia atrás, descendiéndolos y haciéndolos hacia delante.
- 3 series de 15 repeticiones.



2. Flexión.

- Con los brazos extendidos, realizar elevación hacia adelante, hasta donde NO exista dolor, esperar 5 segundos y bajar
- 3 series de 15 repeticiones.



3. Extensión.

- Con los brazos extendidos, llevarlos hacia atrás de los mismos hasta donde NO exista dolor, esperar 5 segundos y bajar
- 3 series de 15 repeticiones



4. Abducción.

- Con los brazos extendidos, llevarlos hacia fuera hasta donde NO exista dolor, esperar 5 segundos y bajar
- 3 series de 15 repeticiones.

Rehabilitación hombro.



B. Ejercicios 1ª Etapa.

1. Péndulos rectos.

- Con los brazos extendidos y el torso ligeramente inclinado hacia enfrente, realizar movimientos hacia adelante y atrás del hombro, iniciar con movimientos pequeños e ir ampliando progresivamente el rango de movimiento.
- 3 series de 15 repeticiones.



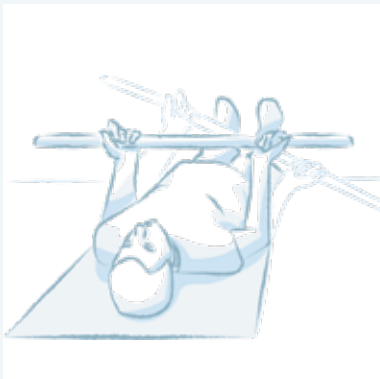
2. Péndulos circulares.

- Con los brazos extendidos y el torso ligeramente inclinado hacia delante, realizar movimientos circulares del hombro, iniciar con movimientos pequeños e ir ampliando progresivamente el rango de movimiento (no movimientos circulares de la mano, del Hombro).
- 3 series de 15 repeticiones.



3. Flexión con bastón. (De pie o acostado boca arriba).

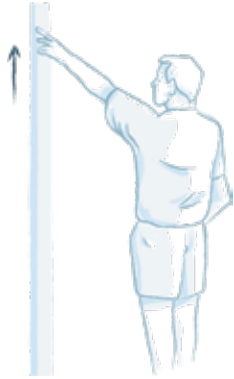
- Con los brazos extendidos y sujetando un bastón (palo de escoba o similar) con las manos, elevar hacia el frente el bastón ayudando el movimiento con el brazo sano, llegar hasta el punto en que aparezca el dolor, elevar "un poco" mas, esperar 5 segundos y bajar
- 3 series de 15 repeticiones



4. Rotación con bastón. (De pie o acostado boca arriba).

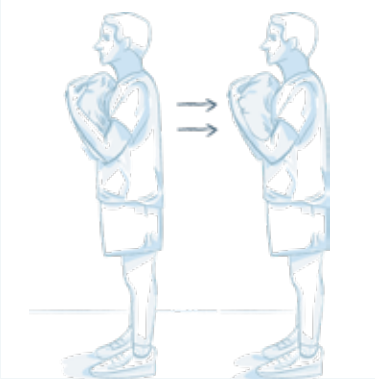
- Con los codos flexionados y pegados al torso, sujetando un bastón (palo de escoba o similar) con las manos, llevar el bastón hacia un lado (ej. izquierda) ayudando el movimiento con el brazo sano, llegar hasta el punto en que aparezca el dolor, forzar "un poco" más, esperar 5 segundos y llevar hacia el lado contrario. (ej.Derecho)
- 3 series de 15 repeticiones.

Rehabilitación hombro.



5. Arañitas.

- De frente a una pared con la mano del hombro enfermo simular “arañitas” escalando hacia arriba de la pared llegar hasta el punto en que aparezca el dolor, forzar “un poco” más, esperar 5 segundos y bajar.
- 3 series de 15 repeticiones



6. Abrazo.

- Sujetando una almohada con los codos flexionados, intentar apretarla “abrazándola” hasta el punto en que aparezca el dolor, forzar “un poco” mas, esperar 5 segundos y bajar.
- 3 series de 15 repeticiones.

** Especificaciones.

1. Realizar la rutina 3 veces al día, por lo menos.
2. NO forzar ningún movimiento.
3. Si existe dolor posterior a la terapia, aplicar hielo local 20 min.