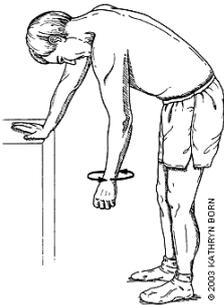


EJERCICIOS PARA RESTAURAR LA MOVILIDAD DEL HOMBRO DOLOROSO.

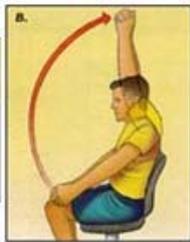
NORMAS GENERALES.

- ESTOS EJERCICIOS PUEDE REALIZARLOS VARIAS VECES AL DÍA EN SU DOMICILIO.
- SI ALGUNO DE ESTOS EJERCICIOS LE AUMENTA EL DOLOR NO LO REALICE Y CONSÚLTELE A SU FISIOTERAPEUTA.
- SU OBJETIVO ES EL DE MANTENER O RECUPERAR LA MOVILIDAD ARTICULAR DEL HOMBRO Y MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR

EJERCICIOS.



1°.APOYAR EL BRAZO SANO EN UNA MESA, FLEXIONANDO EL CUERPO HACIA DELANTE. MOVER EL BRAZO AFECTADO COMO SI FUERA UN PENDULO SIN HACER NINGÚN ESFUERZO HACIA DELANTE Y ATRÁS, ADENTRO Y AFUERA, MOVIMIENTOS CIRCULARES. SE PUEDE AYUDAR DE UN PESO ENTRE 1 Y 2 KG.



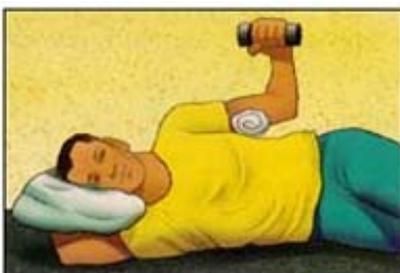
2°.ENTRELAZAR LAS MANOS Y LEVANTAR LOS BRAZOS HACIA ARRIBA.



3°. USANDO LOS DEDOS, CAMINE HACIA ARRIBA POR LA PARED. HACERLO PRIMERO DE FRENTE A LA PARED Y DESPUES DE LADO.



4°.TUMBADO CON EL CODO DOBLADO A 90° Y CON UNA PESA DE UN KG DE PESO APROX, LLEVAR LA MANO HACIA SU CUERPO Y VOLVER A ABRIRLO DE FORMA LENTA.



5°. LO MISMO, PERO CON EL BRAZO AFECTADO ARRIBA, LEVANTAR LA PESA.



6°. ESTE EJERCICIO SE REALIZA PRIMERO TUMBADO BOCA ARRIBA. AGARRAMOS CON AMBAS MANOS UN BASTÓN, Y AYUDADOS POR EL BRAZO SANO MOVEMOS EL AFECTADO. HASTA QUE NOTEMOS UNA CIERTA TIRANTEZ, MANTENIENDO UNOS SEGUNDOS. TAMBIÉN PODEMOS REALIZARLO DESPUÉS, SENTADO Y POSTERIORMENTE DE PIE.



7°. REALIZAR EL MISMO EJERCICIO EXTENDIENDO LOS BRAZOS HACIA ATRÁS. SE PUEDE REALIZAR SENTADO Y DE PIE.



8°. EN ESTE EJERCICIO, NOS AYUDAMOS CON UNA TOALLA. COLOCAMOS EL BRAZO AFECTADO ABAJO, AGARRAMOS LA TOALLA POR LOS EXTREMOS. TIRAR DE LA TOALLA CON SUAVIDAD CON LA MANO SANA.