

EJERCICIOS DE HOMBRO POR FASES

FASE 0: POST-INMOVILIZACIÓN

De 3-5 veces al día **aplicaremos frío** (una bolsa de guisantes congelados enrollados en un trapo de cocina) durante 15-20 minutos. Siempre aplicaremos frío si notamos un aumento de dolor.

EJERCICIOS DE MANO:

Con el cabestrillo o Sling puesto, Flexionar y extender la muñeca, abrir y cerrar la mano. Todas las horas 10 repeticiones.



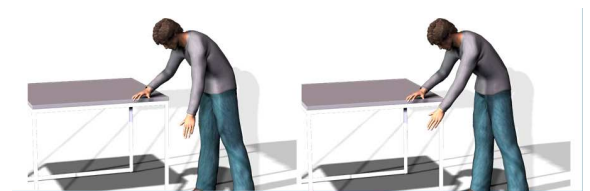
EJERCICIOS DE CODO:

Con el hombro pegado al cuerpo, flexionar y extender el codo. Todas las horas 10 repeticiones.



PENDULARES:

Dejar caer el brazo y realizar movimientos pendulares hacia delante y hacia atrás. Luego realizar movimientos circulares. 3 minutos cada hora.



EJERCICIOS DECOAPTADORES:

De pie con los brazos extendidos pegados al cuerpo, intentar hundir el conjén. sin inclinar el cuerpo. 10 repeticiones cada hora.



ESTIRAMIENTOS: 5 repeticiones de cada ejercicio manteniendo de 30s-1 minuto.

El brazo se estira intentado tocar el suelo (sin mover el tronco) y la otra mano coge la cabeza.

A) Con la mano a nivel de la oreja, nos llevamos la cabeza hacia el otro hombro.

B) Con la mano en la nuca, nos llevamos la nariz hacia la axila.



FASE 1: INICIO DE LA MOVILIDAD

Todos los ejercicios, se realizarán en **3 series de 10 repeticiones, dos veces al día** (mañana y tarde). Al finalizar los ejercicios, siempre **aplicaremos frío** (una bolsa de guisantes congelados enrollados en un trapo de cocina) durante 15-20 minutos.

FLEXIÓN EN MESA:

Apoyar los brazos sobre un trapo de cocina extendido sobre una mesa. Realizar movimientos de deslizamiento hacia delante.



ABDUCCIÓN EN MESA:

Sentarse de lado de la mesa. Realizar movimientos de deslizamiento lateral con la mano apoyada en un trapo de cocina.



ROTACIÓN EXTERNA EN MESA:

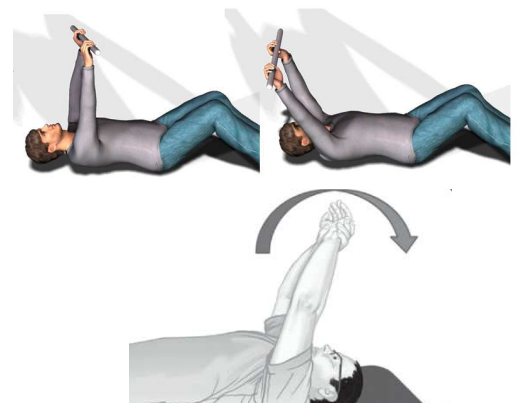
Con una barra o apoyando los brazos sobre un trapo en la mesa. Realizar movimientos de rotación externa, haciendo la fuerza con el brazo sano.



FLEXIÓN TUMBADO:

Coger una barra (el palo del recogedor) con las dos manos. Elevar los brazos, haciendo la fuerza con el brazo sano.

En caso de gran dificultad, se puede coger las dos manos entrelazadas para hacer el mismo ejercicio.



AUTOPOLEA DE PIE:

Coloque una banda o cuerda por encima del borde superior de la puerta. Movilícela con ambos brazos a modo de polea.



FASE 2: AUMENTO DE LA MOVILIDAD Y INICIO DE LA POTENCIACIÓN

Todos los ejercicios, se realizarán en **3 series de 10 repeticiones, dos veces al día** (mañana y tarde). Al finalizar los ejercicios, siempre **aplicaremos frío** (una bolsa de guisantes congelados enrollados en un trapo de cocina) durante 15-20 minutos.

FLEXIÓN DE PIE:

Coger un bastón (el palo del recogedor), elevar los dos brazos hacia arriba, ayudándose del brazo sano.



ABD DE PIE:

Coger una barra con las dos manos. Elevar los brazos hacia los lados, haciendo la fuerza con el brazo sano.



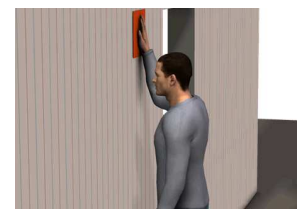
ROTACIONES DE PIE:

Coger una toalla por la espalda, y hacer el movimiento de secarse la espalda.



DESLIZAMIENTO POR PARED:

De pie con un papel o una toalla, ir deslizando la mano por la pared.



Se harán **3 series de 10 repeticiones**. A la hora de empujar contra la pared, se mantiene la fuerza de **empuje 5 segundos y descansamos 5 segundos**.

ISOMÉTRICOS FLEXIÓN:

De pie con el codo doblado a 90°. Hacer fuerza con el puño contra la pared, sin mover el brazo



ISOMÉTRICOS EXTENSIÓN:

De pie con el codo doblado a 90°. Hacer fuerza con el codo contra la pared, sin mover el brazo



ISOMÉTRICOS DE RI:

De pie con el codo doblado a 90°, la mano apoyada sobre un pilar. Hacer fuerza con la mano contra la pared como si quisiéramos tocarnos la tripa, sin despegar el codo del cuerpo.



ISOMÉTRICOS DE RE:

De pie con el codo en flexión de 90°, la mano apoyada sobre un pilar. Hacer fuerza con la mano contra la pared. Se asemeja al movimiento del limpiaparabrisas del coche cuando va hacia fuera.



EJERCICIOS ALITAS DE POLLO:

Situamos las manos sobre los hombros. Desde esta posición:

- Juntamos los codos por delante y los llevamos hacia atrás. Mantenemos 5 segundos cada posición.
- Llevamos los codos hacia el techo y hacia el suelo, inclinando ligeramente la parte superior del tronco.
- Rotamos el tronco hacia delante y hacia atrás.



Hacer círculos con los hombros hacia atrás.



ESTIRAMIENTOS CAPSULARES: 5 repeticiones manteniendo 30 segundos.

- Llevar la mano al hombro contrario y empujar con la mano libre el codo, como si nos pasáramos una bufanda.
- Poner las manos en el marco de la puerta y llevar el cuerpo hacia delante.



FASE 3: POTENCIACIÓN Y PROPIOCEPCIÓN

Todos los ejercicios, se realizarán en **3 series de 10 repeticiones, dos veces al día** (mañana y tarde), mantenemos 5 segundos el ejercicio y descansamos 5 segundos. Al finalizar los ejercicios, siempre **aplicaremos frío** (una bolsa de guisantes congelados enrollados en un trapo de cocina) durante 15-20 minutos.

ISOTÓNICO FLEXIÓN:

De pie con el codo doblado a 90°. Hacer fuerza como si quisiéramos pegar un puñetazo.



ISOTÓNICO EXTENSIÓN:

De pie con el codo doblado a 90°. Hacer fuerza como si quisiéramos pegar un codazo.



ISOTÓNICO RI:

De pie con el codo doblado a 90°. Hacer fuerza para tocarse la tripa.



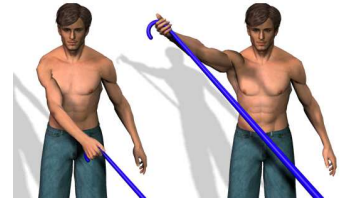
ISOTÓNICO RE:

De pie con el codo doblado a 90°. Hacer fuerza para llevar el antebrazo hacia fuera, como un movimiento de auto parabrisas. Importante mantener el codo pegado al tronco.



DIAGONAL HACIA ARRIBA:

Utilizar banda elástica. Con el brazo en extensión, realizar movimientos diagonales hacia arriba, como un caballero que saca una espada.



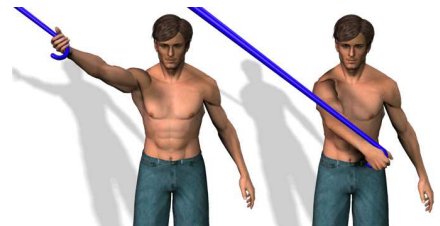
DIAGONAL HACIA ARRIBA CRUZADA:

Utilizar banda elástica. Con el codo estirado, cruzando al lado contrario, como si fuéramos a coger el cinturón del coche.



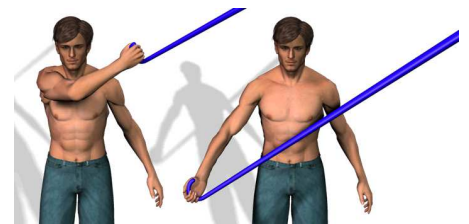
DIAGONAL HACIA ABAJO:

Utilizar banda elástica. Con el codo estirado, realizar movimientos diagonales hacia abajo. Como si envaináramos una espada.



DIAGONAL HACIA ABAJO CRUZADA:

Utilizar banda elástica. Con el codo flexionado arriba, vamos cruzado al lado contrario, realizar movimientos diagonales hacia abajo. Como si nos abrocháramos el cinturón del coche.



PRESS CONTRA PARED:

Dejar caer el cuerpo con el tronco bien recto hacia delante, haciendo una flexión. Mantener la posición 5 segundos y volver a la posición de inicio.



PROPIOCEPTIVOS CON PELOTA

Utiliza un balón, con el brazo en extensión, puedes dibujar diferentes formas: Círculos en ambos sentidos, estrellas, líneas ascendente-descendente, línea horizontal....



RECOMENDACIONES CODO-MUÑECA Y DEDOS

1. Pasa una pelota de goma con un acompañante o contra la pared
2. Deslizar una pelota sobre una mesa o pared, hacer círculos, sin presionar y con presión.
3. Enterrar en un recipiente con arroz diferentes objetos no punzantes y encontrarlos con la mano afectada.
4. Subir y bajar cremalleras
5. Abotonar abrigos, camisas...
6. Abrir y cerrar el pomo de una puerta un bote, la cerradura de la puerta con la llave
7. Realizar actividades de la vida diaria como:
 1. Pasar agua de un vaso a otro.
 2. Escurrir un trapo
 3. Recortar con tijeras
 4. Pelar con un pelador
 5. Tender la ropa (no pesada)
 6. Colorear un dibujo, escribir
 7. Escribir en el ordenador