

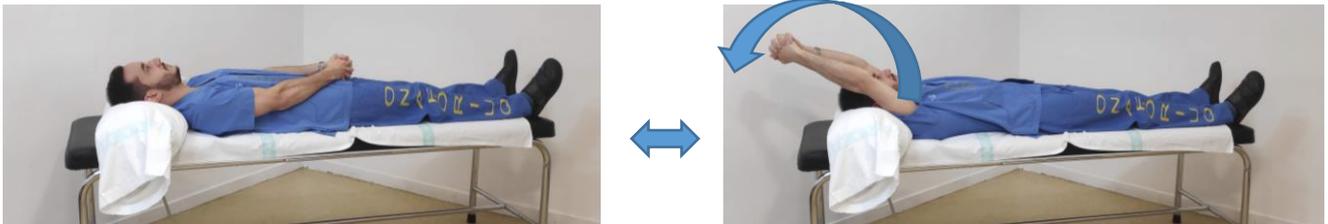
PROTOCOLO DE EJERCICIOS PARA HOMBRO DOLOROSO

Estos ejercicios están indicados para dolor de hombro de causa no traumática ni quirúrgica. El tratamiento básico y fundamental para el dolor y la funcionalidad son los ejercicios diarios de movilización del hombro.

Los ejercicios se deben realizar lentamente, manteniendo la posición durante unos segundos. Se debe intentar vencer el máximo tope articular con suavidad y notando el estiramiento (incluso un dolor leve).

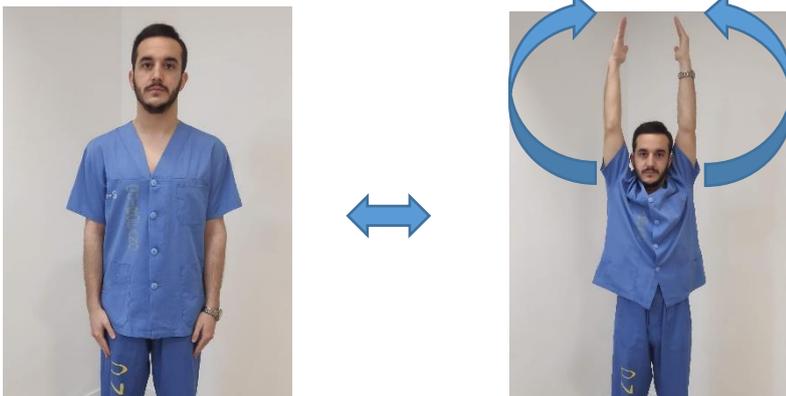
Repeticiones: 10 veces cada ejercicio, 3 veces al día.

1. FLEXIÓN DE HOMBRO AUTOASISTIDA



Tumbado, con los brazos a lo largo del cuerpo y los **codos ESTIRADOS**. Entrelazar los dedos de ambas manos. Elevar ambos brazos hasta alcanzar el máximo rango articular posible. Mantener **3 segundos** y volver a la posición inicial. **10 veces**. (También se puede realizar sentado en una silla).

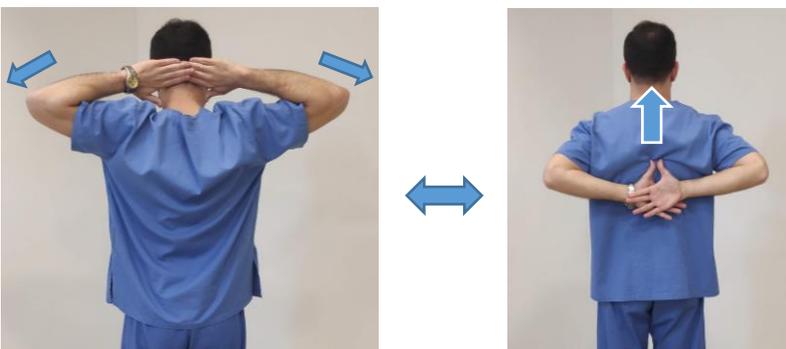
2. ABDUCCIÓN DE HOMBRO:



De pie, levantar los brazos lateralmente con los **codos estirados** y las palmas de las manos hacia arriba. Dibujar un **CÍRCULO** con ambas manos hacia el techo. Mantener 3 segundos y volver a bajar haciendo el mismo recorrido. **10 veces**.

(También se puede realizar tumbado).

3. ROTACIONES DE HOMBRO:



Llevar las dos manos a la nuca, insistiendo en llevar los **codos hacia ATRÁS**. Mantener la posición 5 segundos y seguidamente llevar las dos manos al centro de la espalda, intentando llegar lo más **ARRIBA** posible. Puede ayudarse con la otra mano. Mantener la posición 5 segundos.

Repetir estas dos posiciones consecutivamente **10 veces**.

4. ROTACIÓN INTERNA DE HOMBRO CON TOALLA:



De pie, coger un extremo de la toalla con la mano sana por encima del hombro sano. La mano del hombro afectado agarra la toalla por detrás de la espalda a nivel lumbar. **TRACCIONAR** de la toalla con la mano sana hacia arriba para ayudar a subir la mano del lado afectado.

Mantener la posición 5 segundos. **10 veces.**

5. ESTIRAMIENTO CAPSULAR ANTERIOR:



De pie, frente a la esquina de una pared. Apoyar las manos en ambas paredes a la altura de los hombros. Desplazar el tronco hacia delante manteniendo la posición 5 segundos, y descansar. **10 veces.**

6. ESTIRAMIENTO CAPSULAR POSTERIOR:



De pie, llevar la mano del hombro afectado al hombro contralateral, cruzando por delante del tronco. Con ayuda de la mano sana, empujar el codo para notar tensión en la parte posterior del hombro afectado.

Mantener el estiramiento 5 segundos y repetir. **10 veces.**