

La información y las recomendaciones que encontrará a continuación le serán útiles para el control del dolor y la mejoría de la función del hombro. Lea con atención y siga las instrucciones.

- El ejercicio debe realizarse de forma lenta, aumentando progresivamente el número de **10-15 repeticiones hasta un máximo de 30**.
- No deben desencadenar dolor al realizarlos.
- Puede aplicar calor local antes de realizarlos y frío al finalizarlos.



1 Incline el tronco con un punto de apoyo de la mano en una mesa. Realice movimientos circulares con el brazo en el sentido de las manecillas del reloj y en sentido contrario.



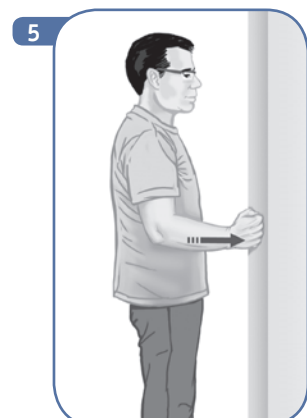
2 Incline el tronco con un punto de apoyo de la mano en una mesa. Realice movimientos pendulares de delante hacia atrás.



3 Con el brazo pegado al tronco y el codo a 90° empuje con la palma de la mano contra la pared. Mantenga la contracción 5 segundos y relajar.



3 Con el brazo pegado al tronco y el codo a 90° empuje con el dorso de la mano contra la pared. Mantenga la contracción 5 segundos y relajar.



5 Con el brazo pegado al tronco y el codo a 90° empuje el puño contra la pared hacia delante. Mantenga la contracción 5 segundos y relaje.



6 Con el brazo pegado al tronco y el codo a 90° empuje el codo contra la pared hacia atrás. Mantenga la contracción 5 segundos y relajar.



7 Acostado sobre la espalda, sujete un bastón por los extremos con las dos manos y elévelo verticalmente hasta llegar hacia atrás. Vuelva a la posición inicial.



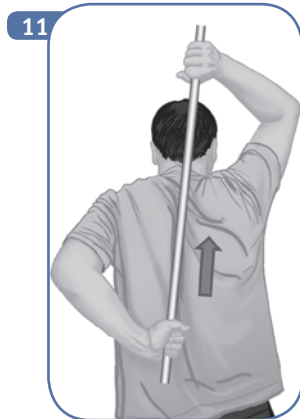
8 Acostado sobre la espalda, sujete la muñeca del hombro afectado con la mano sana y eleve el brazo verticalmente llevándolo hacia atrás. Vuelva a la posición inicial.



9 Acostado sobre la espalda, flexione los codos a 90°. Empuje con el bastón el hombro afectado hacia fuera. Manténgalo 5 segundos.



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



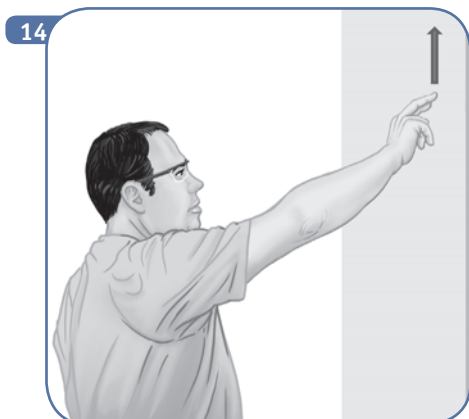
Sujete por detrás un bastón o una toalla por sus dos extremos. Movilicela en dirección oblicua hasta el máximo recorrido.



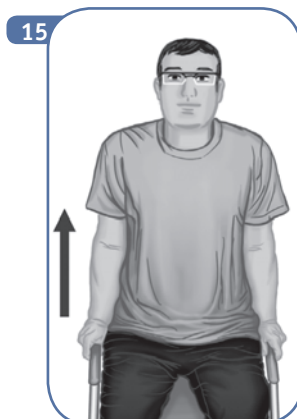
Coloquese de espaldas a una mesa. Sujétela con la mano por detrás. Doble las rodillas con la espalda recta para flexionar el codo.



Con las manos apoyadas en la pared incline el cuerpo hacia delante sin despegar los pies del suelo y flexionando los codos. Mantenga la posición 5 segundos.



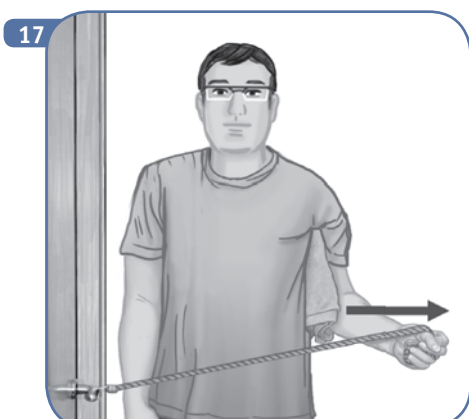
Con el codo en extensión utilice los dedos para "caminar" lo más arriba posible a lo largo de la pared. Mantenga la posición 5 segundos.



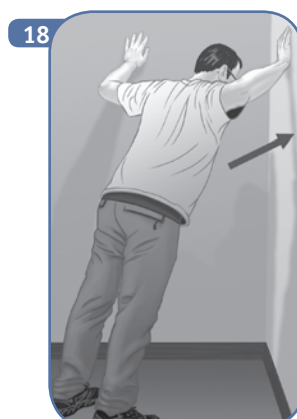
Sentado en una silla con los pies apoyados en el suelo y las manos en los reposabrazos, eleve el cuerpo lentamente estirando los codos. Mantenga la posición 5 segundos.



Coloque el codo a 90° de flexión y una toalla entre el cuerpo y el brazo, tire de la cinta elástica hacia dentro unos 45°. Mantenga la posición 5 segundos.



Coloque el codo a 90° de flexión y una toalla entre el cuerpo y el brazo, tire de la cinta elástica hacia fuera unos 45°. Mantenga la posición 5 segundos.



En un rincón de la habitación con las palmas de las manos sobre ambas paredes a la altura de los hombros, aproxime el pecho al rincón hasta notar tirantez en el pecho y el hombro. Mantenga la posición 5 segundos.

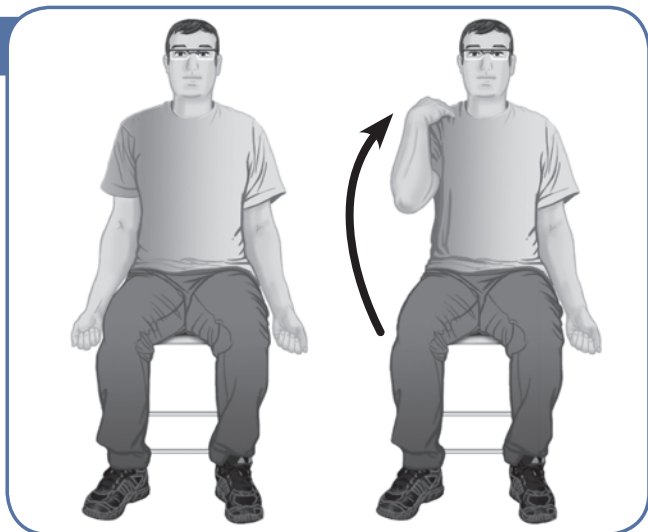


Coloque el codo en flexión a 90° por encima del hombro sano. Con la otra mano empuje el codo hacia atrás hasta notar tensión en el hombro afectado. Mantener la posición 5 segundos.

La información y las recomendaciones que encontrará a continuación le serán útiles para el control del dolor y la mejoría de la función del codo. Lea con atención y siga las instrucciones.

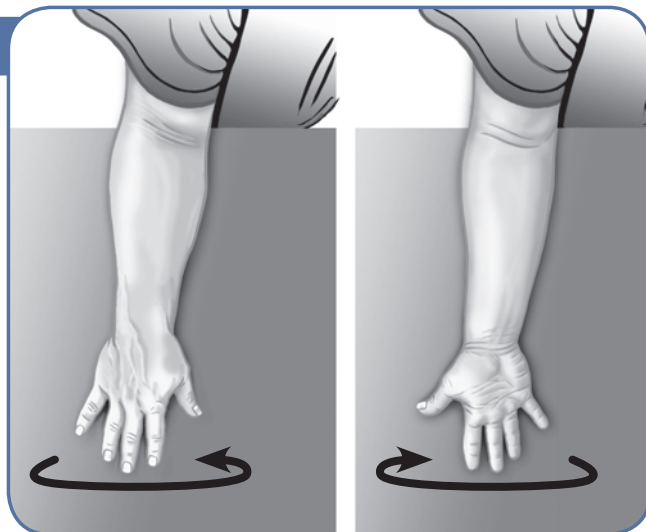
- El ejercicio debe realizarse de forma lenta, aumentando progresivamente el número **de 10-15 repeticiones hasta un máximo de 30.**
- No deben desencadenar dolor al realizarlos.
- Puede aplicar calor local antes de realizarlos y frío al finalizarlos.

1



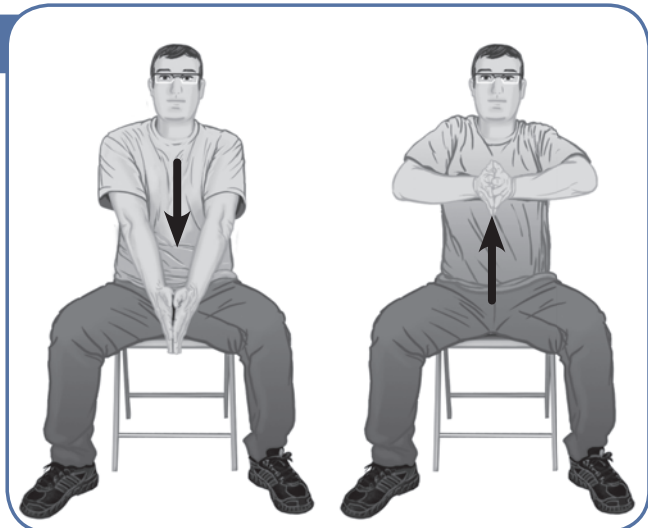
Con el brazo en extensión y pegado al cuerpo, flexione el codo intentando tocar con la palma de la mano el hombro. Vuelva a la posición inicial. Puede hacerlo con una pesa de 1 kg.

2



Coloque el antebrazo sobre una mesa y gire la mano, poniendo alternativamente la palma y el dorso sobre la mesa.

3



Entrecruce los dedos de las manos y diríjelas primero hacia el suelo y después hacia el pecho.

4



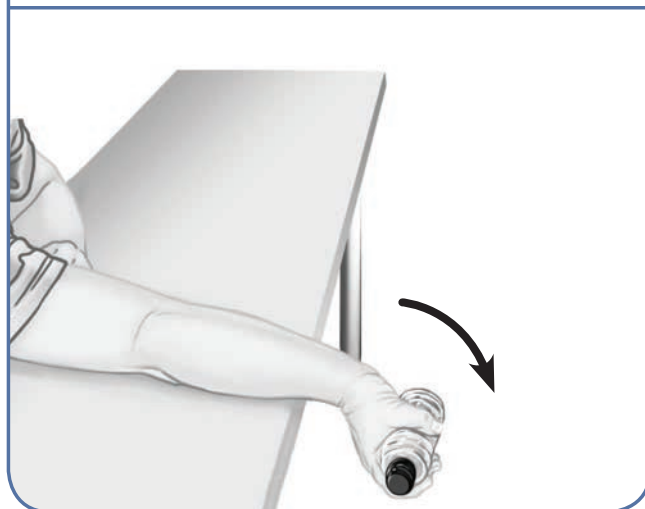
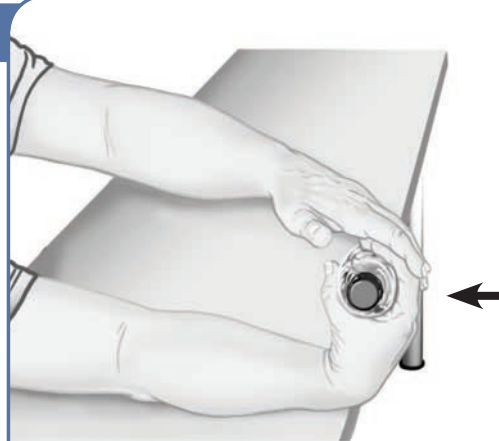
En una esquina de la casa apoye las manos sobre la pared con los brazos extendidos. Inclíne el cuerpo hacia delante flexionando los brazos.

5



Sujete con una mano una pesa (puede ser una botella o una lata). Con la palma de la mano hacia abajo extienda la muñeca con la ayuda de la otra mano. Llévela a la máxima flexión de forma lenta.

6



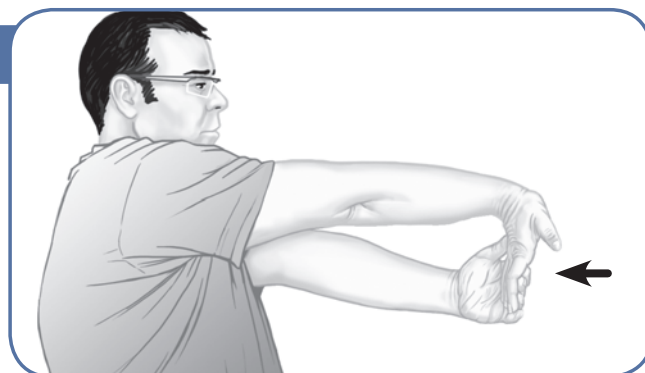
Sujete con una mano una pesa (puede ser una botella o una lata). Con la palma de la mano hacia arriba extienda la muñeca con la ayuda de la otra mano. Llévela a la máxima extensión de forma lenta.

7



Con el brazo en extensión y la palma de la mano hacia abajo, flexione la muñeca con la mano contralateral hasta notar sensación de tensión o tirantez. Mantenga la posición 30 segundos.

8

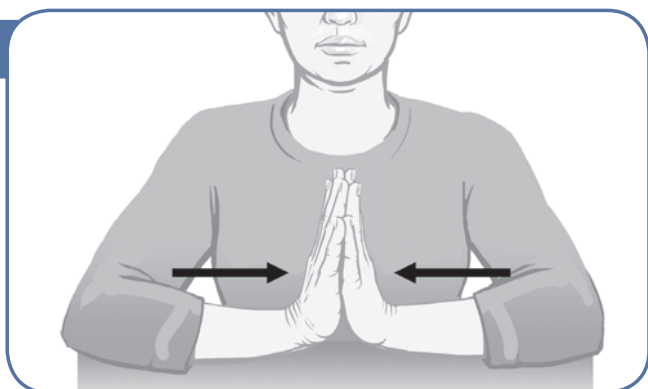


Con el brazo en extensión y la palma de la mano hacia arriba, extienda la muñeca con la mano contralateral hasta notar sensación de tensión o tirantez. Mantenga la posición 30 segundos.

La información y las recomendaciones que encontrará a continuación le serán útiles para el control del dolor y la mejoría de la función de la muñeca y la mano. Lea con atención y siga las instrucciones.

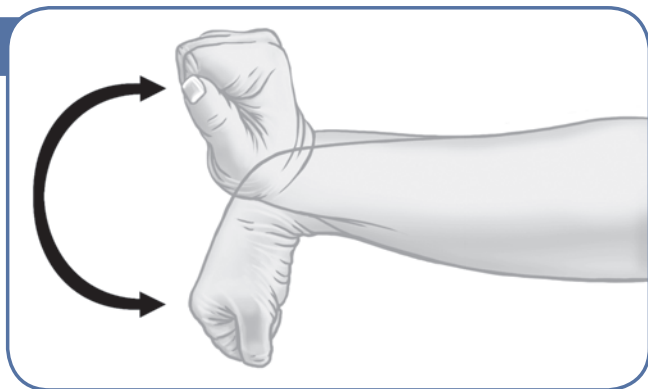
- El ejercicio debe realizarse de forma lenta, aumentando progresivamente el número de **10-15 repeticiones hasta un máximo de 30**.
- No deben desencadenar dolor al realizarlos.
- Puede aplicar calor local antes de realizarlos y frío al finalizarlos.

1



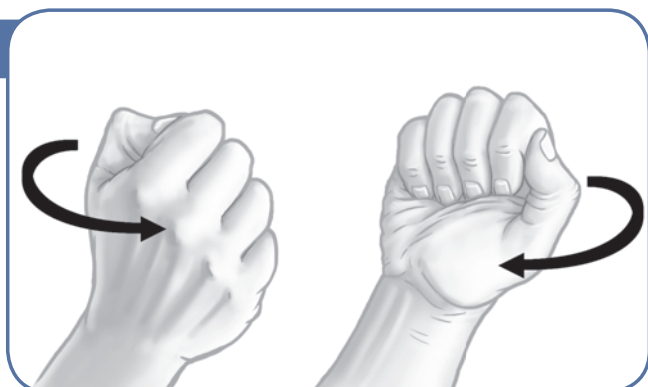
Ponga las manos y las muñecas una contra la otra y empuje en ambas direcciones. Cuente hasta diez manteniendo la tensión y relaje.

3



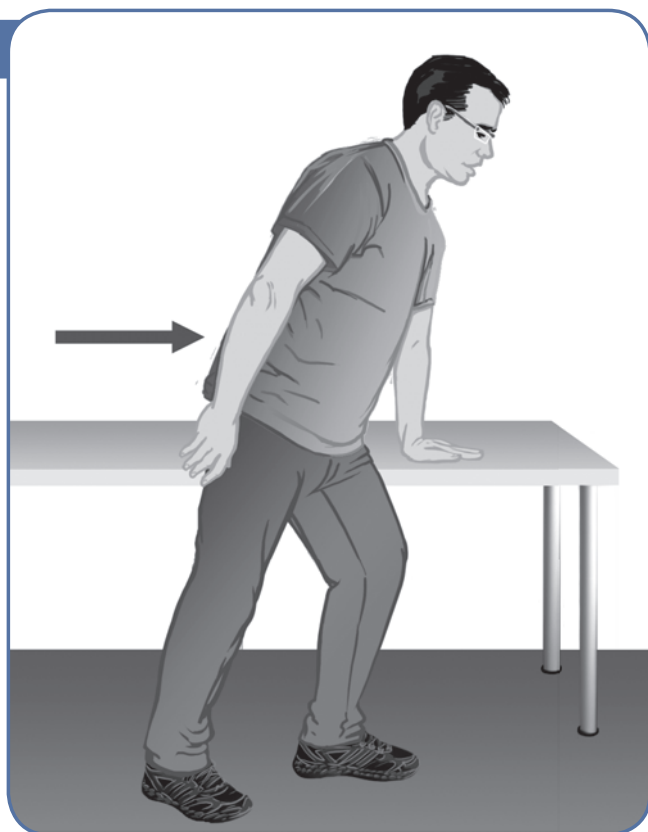
Con la mano cerrada realice movimientos de la muñeca hacia arriba y hacia abajo.

4



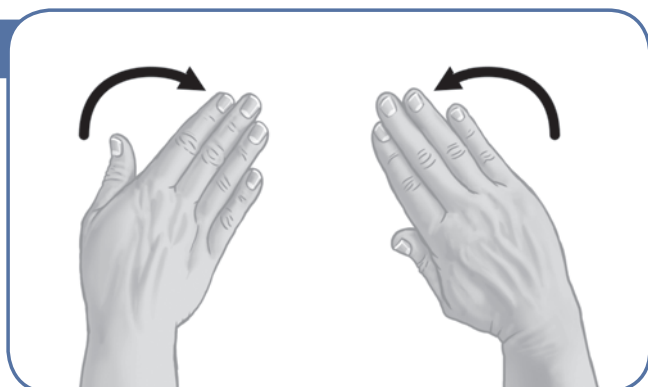
Con la mano cerrada haga movimientos de rotación alrededor de la muñeca, como si intentáramos abrir o cerrar una puerta.

2



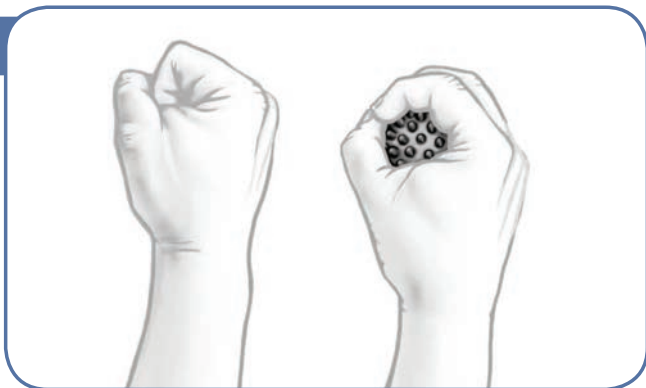
Apoye la mano abierta en una mesa. Inclíne el cuerpo hacia delante para extender al máximo la muñeca. Mantenga la posición 10 segundos y vuelva a la posición de inicio.

5



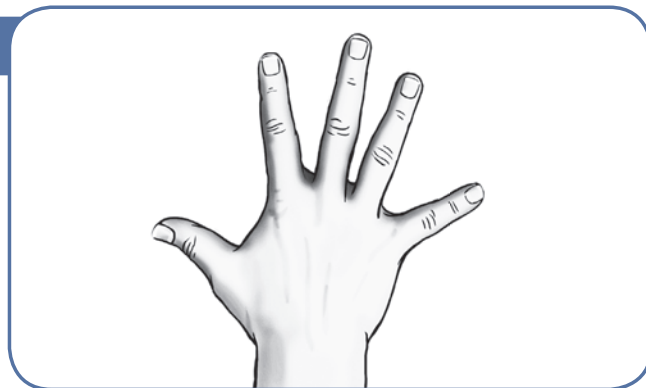
Con la mano abierta y los dedos extendidos muévela hacia fuera y hacia dentro.

6



Haga puño con la mano. Puede apretar con la palma de la mano y los dedos una pelotita blanda de goma o una esponja. Mantenga la contracción 5-10 segundos y relajar.

7



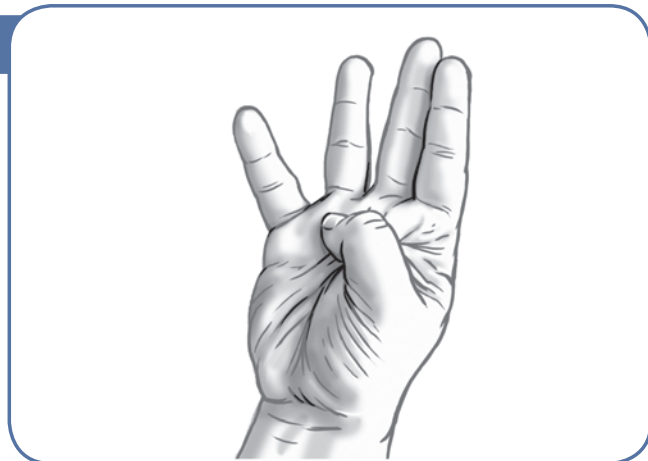
Con la mano abierta, separe los dedos en forma de abanico 5-10 segundos y relájela.

8



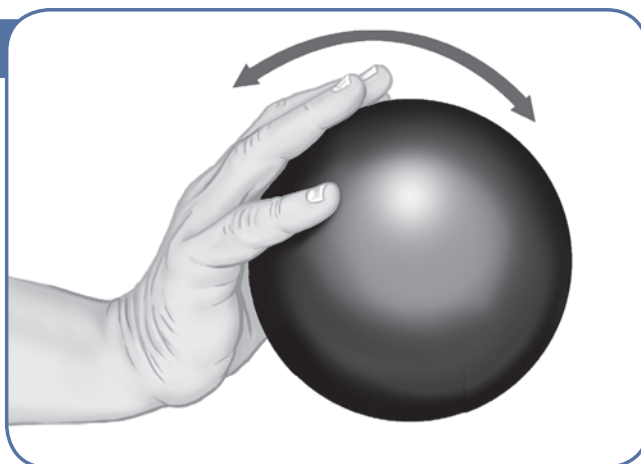
Con la punta del dedo pulgar intente tocar la yema de cada uno de los otros dedos.

9



Con la punta del dedo pulgar toque la base de cada uno de los dedos.

10



Coja una pelota grande y hágala rodar con la mano hacia delante y atrás para flexionar y extender la muñeca.