

Cartilla

Plan casero hombro

Síguenos en nuestras
redes sociales



www.clinicaeusalud.com.co



A continuación encontrará una serie de ejercicios que le ayudarán a mejorar sus condiciones de movilidad, fuerza y elasticidad muscular de nivel de hombro.

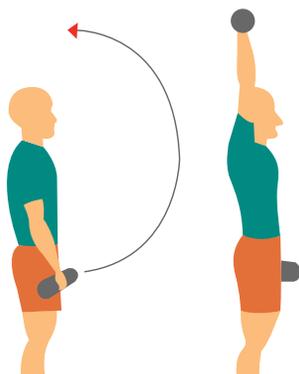
1. Inclinado el tronco, recostado sobre una superficie, relaje el brazo y déjelo pendular en movimientos circulares y horizontales (adentro - afuera).



2. Inclinado el tronco, recostado sobre una superficie, relaje el brazo y déjelo pendular en movimientos verticales (adelante - atrás).



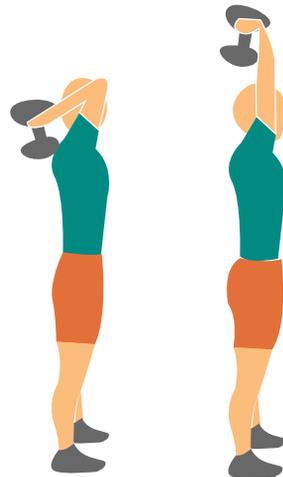
3. De pie, lleve el brazo hacia al frente hasta donde lo tolere. Sostenga y repita.



4. De pie, con carga liviana en la mano eleve el brazo hacia afuera. Sostenga y repita.



5. De pie, con una pesa u objeto pesado con los brazos elevados doble y estire el codo de manera repetitiva.



6. Sentado, con el codo adherido al cuerpo, tome una pesa o una banda elástica en la mano y llévela hacia su abdomen.



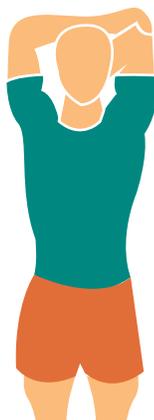
7.De pie, tome el brazo a estirar por el codo y llevelo hacia su hombro contrario. Sostenga 30 seg y repita 5 veces.



8.Incline la cabeza hacia a un lado, y tome la mano del lado contrario por detrás. Sostenga 30 seg. y repita 5 veces.



9.De pie, lleve el brazo hacia atrás y sostenga del codo. Sostenga 30 seg. mientras siente tensión en el codo y repita 5 veces.



 Recuerde aplicar frío durante 10 min si se nota inflamado o calor durante 15 min si presenta dolor.

 No olvide respirar suave y lentamente mientras realiza cada ejercicio.

 Evite realizar movimientos repetitivos durante sus actividades cotidianas.

 Realice los estiramientos aprendidos durante sus actividades laborales.

 Realice también los ejercicios que aprendió durante sus terapias y que en este manual no estén incluidos.

 Evite realizar los ejercicios cuando:

 Tenga gripa.

 Este mareado.

 Presente dolor muy fuerte.

 En ayunas.

 Después de ingerir alimentos.

Recuerde!
De su colaboración y
compromiso con el proceso
de rehabilitación dependerá
su recuperación...





CLÍNICA

EUsalud

Estás en buenas manos