

# Cartilla

## Plan casero hombro

Síguenos en nuestras  
redes sociales



[www.clinicaeusalud.com.co](http://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.

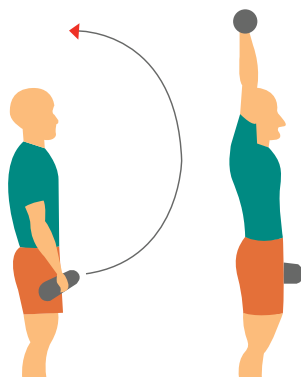
**1.** Inclinado el tronco, recostado sobre una superficie, relaje el brazo y déjelo pendular en movimientos circulares y horizontales (adentro - afuera).



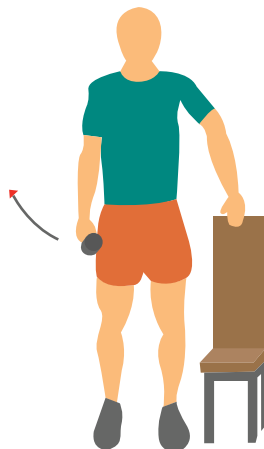
**2.** Inclinado el tronco, recostado sobre una superficie, relaje el brazo y déjelo pendular en movimientos verticales (adelante - atrás).



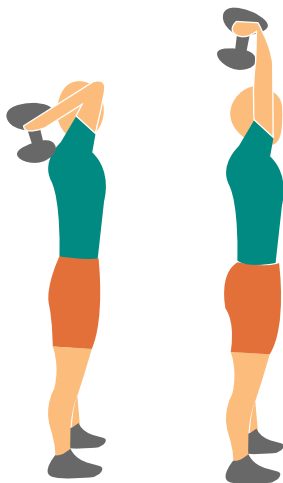
**3.** De pie, lleve el brazo hacia al frente hasta donde lo tolere. Sostenga y repita.



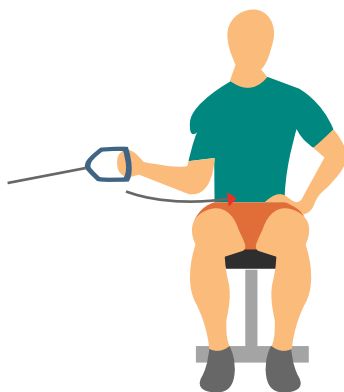
4. De pie, con carga liviana en la mano eleve el brazo hacia afuera. Sostenga y repita.



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.



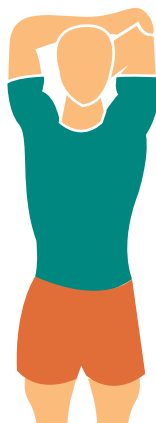
**7.**De pie, tome el brazo a estirar por el codo y llevelo hacia su hombro contrario. Sostenga 30 seg y repita 5 veces.



**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

**EU**salud

Estás en buenas manos