



PLAN DE EJERCICIOS REHABILITACIÓN DE HOMBRO

PROGRAMA DE MOVILIDAD ARTICULAR



BENEFICIOS DE LOS EJERCICIOS:



- Los ejercicios de estiramiento y movilidad ayudan a restaurar el rango de movimiento del hombro, facilitando las actividades diarias.
- Se trabaja en la recuperación de habilidades específicas necesarias para realizar actividades cotidianas y deportivas.
- Un plan de rehabilitación integral puede marcar una gran diferencia en la recuperación y el bienestar del paciente.

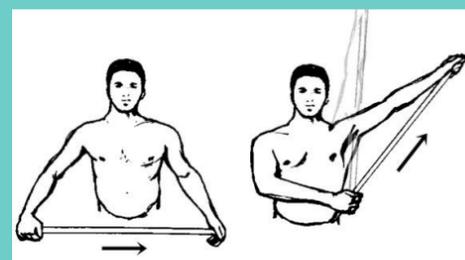
EJERCICIO DE MOVILIDAD ARTICULAR



EJERCICIO DE PENDULO EN HOMBRO

Va a colocarse de pie apoyado en una superficie plana y dejando libre en otro brazo como descolgado hacia el suelo. Cuidando que su espalda este recta y cómoda durante el ejercicio. En esta posición realizara círculos con su brazo de manera lenta y controlada.

Círculos cruces: 2 minutos ,4 veces al día



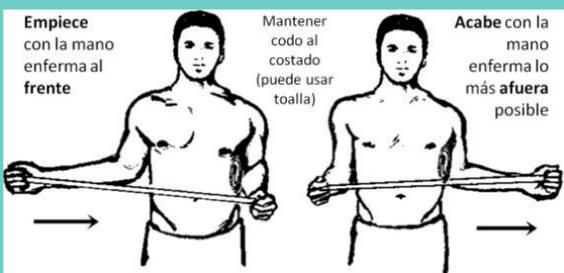
EJERCICIO DE FUERZA

EJERCICIO LEVANTAMIENTO DE HOMBRO

Colóquese de pie con un bastón o palo largo que va a tomar por los dos extremos con las manos y va a tratar de llevar hacia el lado el brazo con dolencia hasta el punto máximo no doloroso ejerciendo la fuerza con el brazo sano por 5 ,10 ó 20 segundos en las distintas posiciones. Por favor repetir cada ejercicio de 5 a 8 veces antes de pasar al siguiente.

EJERCICIO MOVILIDAD HOMBRO

Colóquese de pie y con sus manos va a tomar un bastón o palo largo y va a trata de llevar hacia afuera el brazo con dolencia hasta el punto máximo manteniendo el codo del otro brazo pegado al cuerpo y ejerciendo la fuerza durante 5 ,10 ó 20 segundos en las distintas posiciones y repetir cada ejercicio 5 ó10 veces antes de pasar al siguiente ejercicio de estos 5.

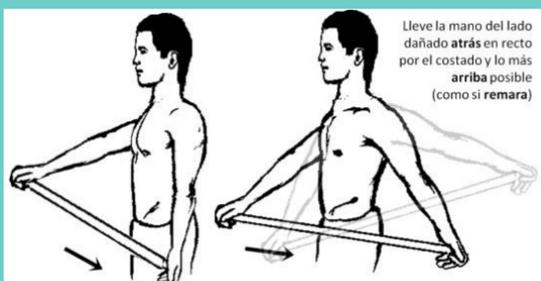


EJERCICIO DE FUERZA

EXTENSIÓN DE HOMBRO

Colóquese de pie y con el palo o bastón tomado de las dos manos, va a llevar el brazo con dolencia hacia atrás a tolerancia y va a mantener la resistencia con el brazo contrario por 10 segundos.

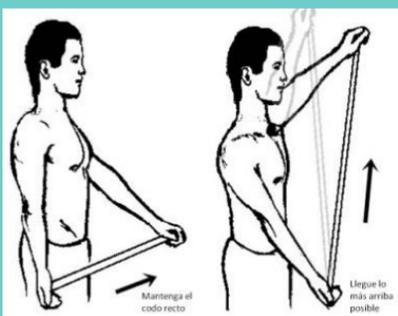
Realizar este ejercicio en 2 series de 5 repeticiones cada una.



EJERCICIO DE FUERZA

CINESITERAPIA DE HOMBRO

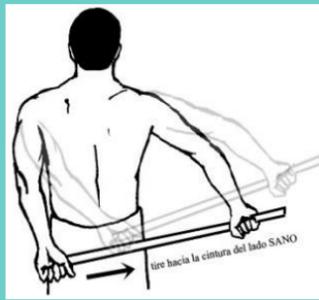
Mantenga el codo recto y llegue lo mas arriba posible.





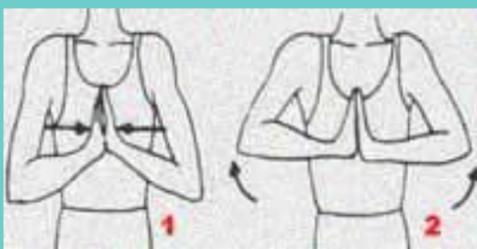
PLAN DE EJERCICIOS REHABILITACIÓN DE MANO

PROGRAMA DE MOVILIDAD



EJERCICIO DE BALANCEO POR DETRÁS DE LA ESPALDA

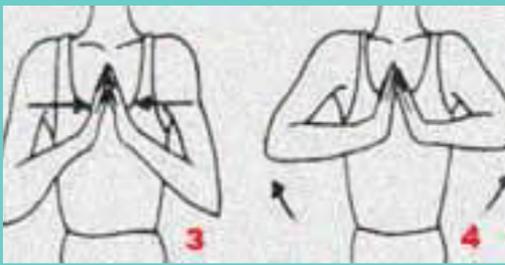
Coloquesé de pie y con el bastón o palo largo tómelo con ambas manos pero por atrás de la espalda. Y va a llevar los brazos sin soltar el palo hacia la derecha e izquierda según la tolerancia de dolor. Mantener por 15 segundos y repetir 3 veces por cada lado.



EJERCICIO DE MOVILIDAD

EJERCICIO DE PALMAS UNIDAS

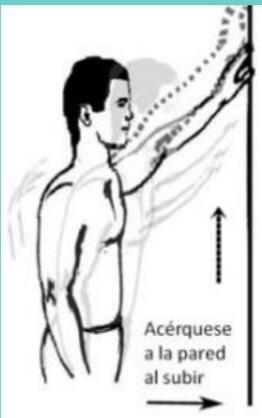
Ponga las manos y las muñecas una contra otra. Empuje en ambas direcciones y cuente hasta seis. Deje de apretar pero mantenga las manos unidas y levante los codos hasta que sienta estirarse la parte inferior del brazo. Mantenga esta ligera tensión mientras cuentas hasta seis. Realizar 3 veces



EJERCICIO DE MOVILIDAD

EJERCICIO DE DEDOS UNIDOS

Mismo ejercicio que el anterior pero ahora manteniendo sólo los dedos unos contra otros. Apriételos mientras cuenta hasta seis. Deje entonces de apretar, pero manténgalos juntos y levante los codos hasta que note tensión en la parte inferior de los dedos. Cuente hasta seis manteniendo la tensión del estiramiento. Realizar 3 veces



EJERCICIO DE MOVILIDAD

LEVANTAMIENTO DE HOMBRO

De pie deslice la mano por la pared y vaya acercándose a la pared al subir a tolerancia. Mantenga el brazo del lado contrario relajado. Cuando termine el ejercicio suelte el brazo de manera lenta y controlada.

Realizar 2 series de 4 repeticiones

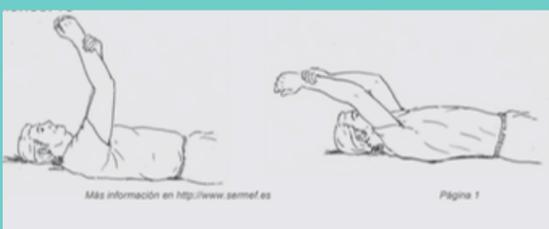


EJERCICIO DE MOVILIDAD

EJERCICIO SOBRE MESA

Siéntese en una silla estable y Deslice hacia delante la mano y el antebrazo por la superficie de la mesa, inclinando el tronco hacia delante, facilitando que la mano se aleje del tronco. Mantener 1-5 segundos.

Realizar 2 series de 8 repeticiones



EJERCICIO DE MOVILIDAD

Realizar 2 series de 8 repeticiones

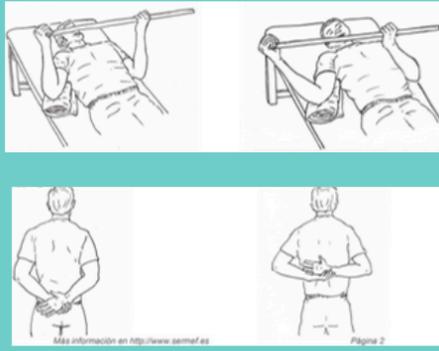
EXTENSIÓN DE HOMBRO ACOSTADO

Colóquese acostado boca arriba y eleve el brazo, ayudándose con la mano contraria, hasta la altura que el dolor permita. Realizando el ejercicio de manera lenta y controlada. Mantener la posición final 1-5 segundos.



PLAN DE EJERCICIOS REHABILITACIÓN DE MANO

PROGRAMA DE ESTIRAMIENTO



EJERCICIO MOVILIDAD DE HOMBRO

Empujar la mano del lado afectado hacia fuera manteniendo el codo en la misma posición. Mantener la posición final 1-5 segundos.

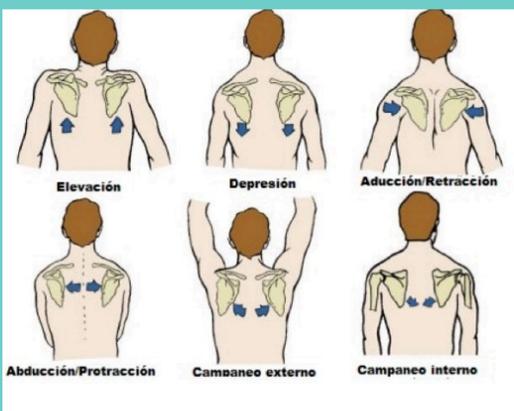
Desplazar la mano del lado afectado con ayuda de la mano contraria hasta la altura de la espalda que tolere. Mantener la posición final 1-5 segundos.



ESTIRAMIENTO DE HOMBRO

Colóquese de pie, ponga sus manos sobre la pared y deslice lentamente hacia arriba hasta donde sienta la tensión y sea tolerable. Mientras mantiene el ejercicio coloque su mentón contra el pecho.

Mantener este estiramiento por 30 segundos y realizar 5 veces.

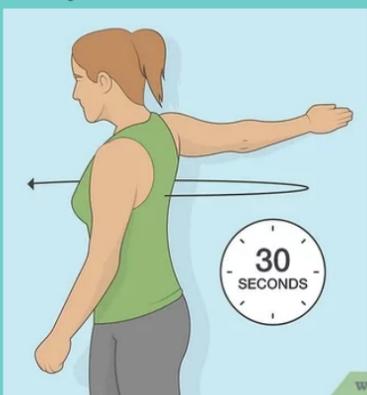


MOVILIDAD ESCAPULAR

Siéntese y para el primer movimiento va a llevar los hombros a tocar las orejas, luego va a bajar los hombros lo que mas se pueda, continuamos llevando los hombros hacia adelante tratando de que se toquen y luego los llevamos hacia atrás tratando de que se alejen.

Repetir 2 veces todo el ejercicio.

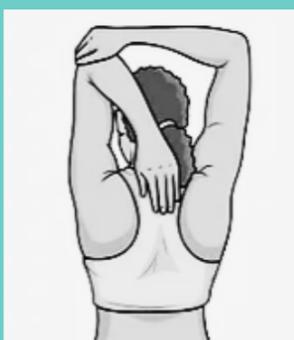
Ejercicio de flexibilidad



ESTIRAMIENTO DE BICEPS.

Colóquese de pie de espaldas a la pared, estire el brazo y el codo. Manteniendo la espalda erguida y recta. Luego gire el cuello y su tronco en sentido contrario al brazo apoyado que tiene en la pared. Hasta que el dolor sea tolerable. Mantener 30 segundos.

Repetir 4 veces todo el ejercicio.



Ejercicio de flexibilidad

ESTIRAMIENTO DE TRICEPS.

Coloque su brazo derecho detrás de su cabeza y agárrelo del codo con su mano izquierda. Tire lentamente el codo hacia el suelo hasta que sienta el estiramiento en su tríceps. Mantener 30 segundos.

Realizar 3 veces por cada lado.



EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD



ESTIRAMIENTO DE HOMBRO

1. Levante ambos brazos por encima de la cabeza.
2. Mantenga la posición entre 15 y 30 segundos.
3. Repita de 2 a 4 veces.