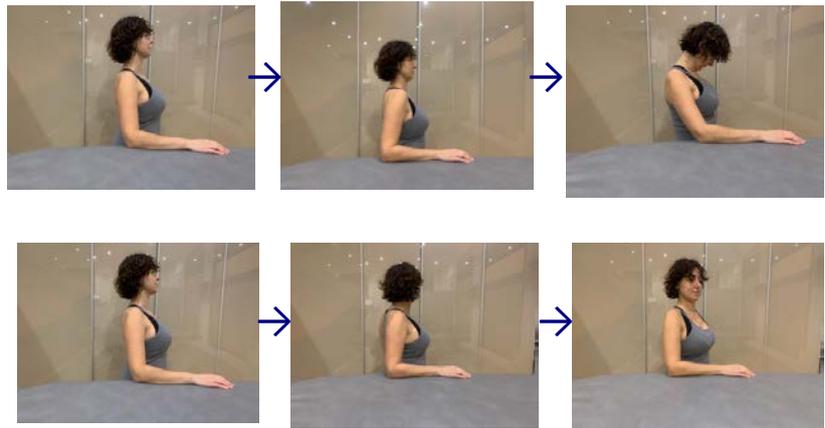


Fase inicial de Ejercicios de hombro con el objetivo ganar movilidad pasiva y activa previniendo las reacciones adhesivas recuperando el ritmo escapulohumeral. Es importante la conciencia postural activando los músculos estabilizadores de la escápula. Son necesarios en tendinopatías de hombro, calcificación, hombro inestable y congelado.

Sentado con el codo apoyado y el hombro perpendicular a la camilla. Llevar cabeza humeral hacia delante volviendo a la primera posición y también hacia atrás. Repetir 10 veces.



También realizar rotaciones a ambos lados manteniendo el hombro estable. Repetir 10 veces.

Sentado realizar rotaciones de hombro hacia atrás manteniendo la postura activando la escápula. Realizar 10 veces.

Desde la misma posición estirar los brazos en cruz durante 30 segundos. Repetir tres veces.



Tumbado en el suelo colocar los brazos en cruz sin elevar los hombros crecer longitudinal acompañando con la respiración. Realizar 20 ciclos respiratorios.

Tumbado en el suelo con ambas escapulas bien apoyadas elevar de forma alterna hacia el techo. Realizar 20 veces.



Nota: los ejercicios son para realizarlos el propio paciente, pero es necesaria una prescripción terapéutica. Realizarlos sin supervisión puede empeorar la patología y se debe suspender los ejercicios si aparece dolor.