



EJERCICIOS PARA HOMBRO

RECOMENDACIONES:

- Realice los ejercicios en un ambiente tranquilo.
- Tome el tiempo suficiente para terminar la rutina sin presiones, cada sesión toma 15-20 minutos.
- Los ejercicios deben ser completos, lentos, rítmicos, concéntrese en la movilidad de sus articulaciones y su fuerza muscular, los ejercicios deben ser tolerados con comodidad y NO deben ser dolorosos.
- Las repeticiones deben ser progresivas y a tolerancia del paciente.
- Realice estos ejercicios de 5 a 6 veces por semana, recuerde que su participación es esencial para su propia recuperación.
- Después de 8 a 15 días retome las actividades físicas de su preferencia o inicie un programa de ejercicio aeróbico, realizando como calentamiento y enfriamiento esta rutina de ejercicios.
- Lleve un registro de su rutina de ejercicios, anotando nuevos logros, mejoría, dolor o molestias que los ejercicios le ocasionen.

Inicie con _____ repeticiones de cada ejercicio, _____ veces por día, durante _____ semanas.

Posteriormente continúe con su actividad física previa en _____ semanas o inicie un programa de actividad física progresivamente.

Recomendaciones: _____
_____.

Ejercicios de relajamiento (pendulares), deben ampliarse progresivamente.



Adelante-atrás



Laterales

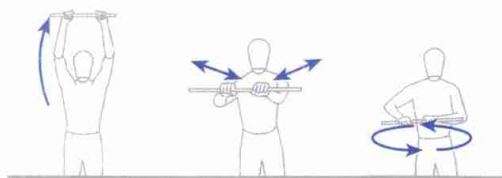


Giros derecha-izquierda



Izquierda-derecha

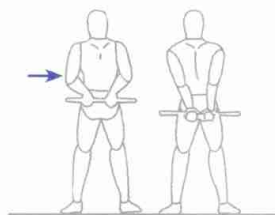
Ejercicios con apoyo sobre la mano contraria, utilizando una barra ligera, repita 15 veces cada uno.



Arriba-abajo

Adelante-atrás

Laterales



Hacia atrás

Inicie con _____ repeticiones de cada ejercicio, _____ veces por día, durante _____ semanas.

Posteriormente continúe con su actividad física previa en _____ semanas o inicie un programa de actividad física progresivamente.

Recomendaciones: _____
_____.

Ejercicios de relajamiento (pendulares), deben ampliarse progresivamente.



Adelante-atrás



Laterales

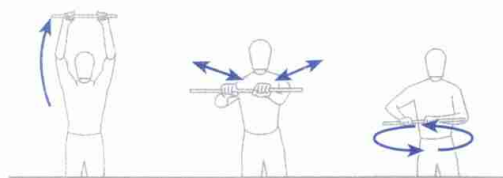


Giros derecha-izquierda



Izquierda-derecha

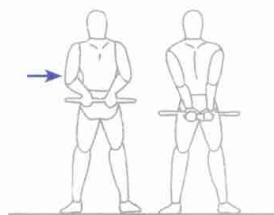
Ejercicios con apoyo sobre la mano contraria, utilizando una barra ligera, repita 15 veces cada uno.



Arriba-abajo

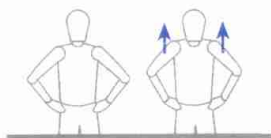
Adelante-atrás

Laterales

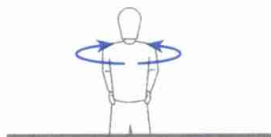


Hacia atrás

Movimientos de los hombros con la mano en la cintura y en la nuca, repetir 15 veces.



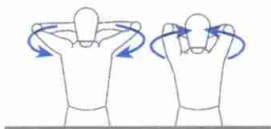
Elevación de hombros



Atrás-adelante
Mover los codos



Giros ambos sentidos



Abriendo y cerrando



Círculos ambos sentidos

En _____ semanas agregar progresivamente actividades como:

- ☐ Movimientos libres de la extremidad superior afectada.
- ☐ Movimientos rítmicos con ambas extremidades.
- ☐ Ejercicios con poleas.
- ☐ Ejercicios de fortalecimiento con resistencia progresiva (pesas).
- ☐ Natación.



MEDICAVIAL, S.A. de C.V.

Av. Álvaro Obregón 121, Piso 10, Col. Roma,
Del. Cuahutémoc, México, Distrito Federal, 06700.

info@medicavial.com.mx

Tel.: +52 (55) 5514 4700

www.medicavial.com.mx

Quejas o sugerencias: 01-800-3medica(01-800-3633422)