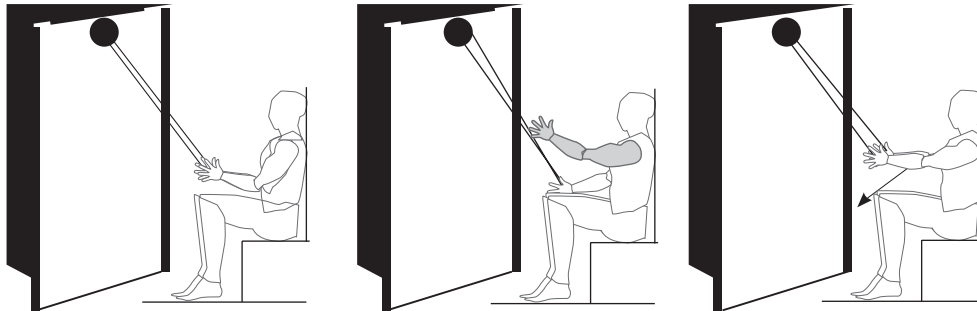


Usando una polea, cuerda o lazo por encima de una puerta ligeramente abierta:

Sentado(a), tomar los extremos de la cuerda:

- Elevar al frente el brazo lesionado, tan alto como pueda, sin sentir dolor. Regresar a la posición inicial y hacerlo alternadamente.
- Abrir el brazo lesionado al lado, a la altura del hombro. Regresar a la posición inicial y hacerlo alternadamente.



Nota: Es recomendable que el contenido de este documento lo conozca el familiar para la asistencia de estos ejercicios.

Material educativo de apoyo para la atención de rehabilitación en domicilio y mejorar:

5 LA FUNCIONALIDAD DEL HOMBRO

Esta guía tiene el propósito de reforzar y dar continuidad en su domicilio al programa de ejercicios y recomendaciones indicados para mejorar la funcionalidad de su hombro y disminuir el dolor.

Número de Seguridad Social

Nombre

Dx

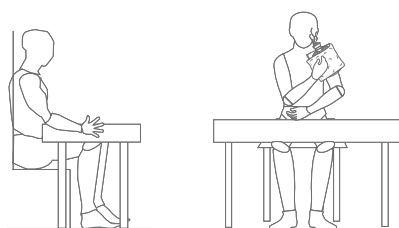
Observaciones

Cada ejercicio lo debe repetir 10 veces, 3 veces al día, mínimo 3 veces a la semana.

Aplicación de calor

Antes de empezar con el ejercicio debe aplicar calor durante 20 minutos. Puede utilizar una bolsa para agua caliente, compresas de gel, cojín eléctrico, etcétera, envueltos con una toalla de algodón para regular el paso de calor

La posición recomendada para su aplicación es: Sentado(a), con la espalda recta, los pies apoyados sobre el suelo y el brazo lesionado reclinado sobre una superficie.

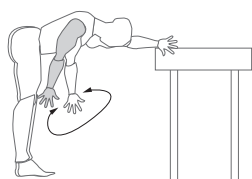


Si durante el ejercicio se incrementa el dolor y/o la inflamación, suspender la actividad y consultar a su médico.

Rutina de Ejercicios

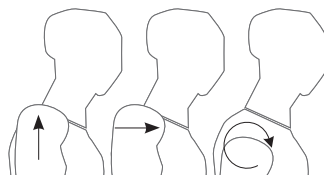
De pie, colocando su mano sana sobre una superficie firme, inclinar el tronco al frente y doblar ligeramente las rodillas. El brazo lesionado debe colgar libremente para hacer los siguientes movimientos:

- Adelante-atrás.
- Adentro-afuera.
- Círculos hacia adentro.
- Círculos hacia afuera.

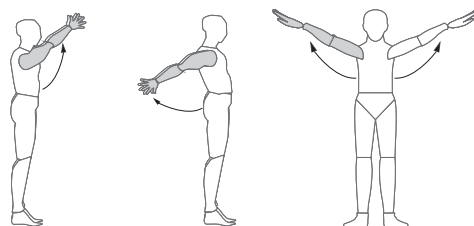


De pie, con la espalda recta, las manos a un costado del cuerpo, de preferencia frente a un espejo:

- Levantar ambos hombros.
- Dirigir los hombros hacia el frente.
- Dirigir los hombros hacia atrás.
- Dibujar círculos hacia adelante.
- Dibujar círculos hacia atrás.

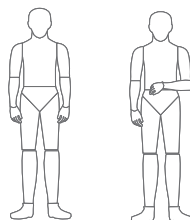


- Levantar los brazos hacia el frente, por encima de la cabeza.
- Llevar los brazos hacia atrás.
- Abrir los brazos por arriba de la cabeza.

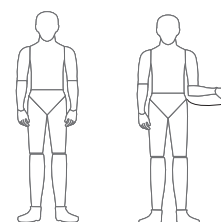


Posición de partida

- Con el codo flexionado a la altura de la cintura, a un costado del cuerpo, dirigir la palma de la mano hacia el abdomen y regresar a la posición de partida.



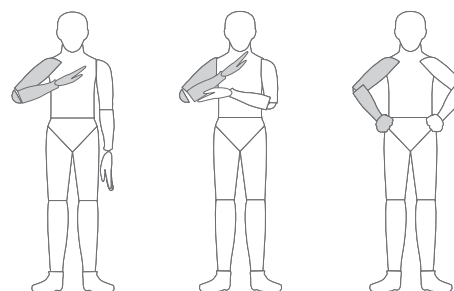
- Con el codo flexionado a la altura de la cintura, dirigir la mano hacia afuera y regresar a la posición de partida.



Posición de partida

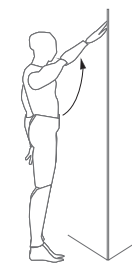
De pie:

- Colocar la mano del brazo lastimado sobre el hombro sano. Con la mano sana, tomar el codo desde abajo y empujarlo hacia arriba con suavidad, hasta donde sea posible, sin que esto produzca dolor. Mantener esta posición de 1 a 3 segundos y luego llevar el brazo con suavidad hasta la posición inicial.

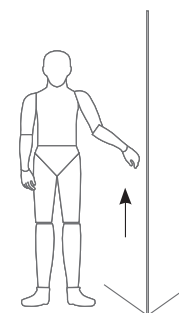


- Frente a la pared, con el brazo lesionado a unos 60 ó 90 cm de la pared, colocar las yemas de los dedos sobre ésta y subirlos suavemente, hasta donde sea posible.

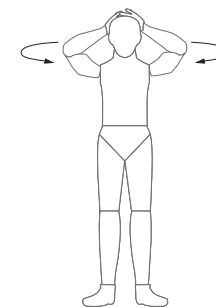
A continuación, acercarse a la pared y ver si puede subir un poco más. Cuando haya llegado lo más alto posible, sin que esto genere dolor, mantener esa posición de 1 a 3 segundos y luego bajar los dedos por la pared.



- De lado a la pared, tratar de subir el brazo lesionado como en el ejercicio anterior.



- Con la espalda apoyada en la pared, pasar las manos entrelazadas detrás de la cabeza. Tratar de mover los codos hacia atrás hasta que toquen la pared. Mantenerse así de 1 a 3 segundos y regresar despacio a la posición inicial.



De espaldas a una mesa:

Apoyar las dos manos sobre la orilla y lentamente doblar las rodillas hasta sentir un ligero estiramiento en la parte anterior del hombro. Mantener esta posición de 1 a 3 segundos e incorporarse lentamente.

