

**Pregunta:** ¿qué otro ejercicio se podría utilizar para sustituir este ejercicio?, si es posible, uno donde se mueva el brazo hacia el frente, como lanzar un bolo

*(Se envía enlace al vídeo “Hombro ejercicio movilidad #02: Rotación externa en flexión anterior explicado paso a paso” del canal “Dr Claudio Moraga”)*

**Respuesta (Julián Martínez):** Pues eso es rotación externa, ahí lo que hace el palo es como una ayuda externa para completar todo el rango de movilidad del hombro en RE, el cual pues tiene los mismos grados de movilidad que la RI, que son de 60 grados, solo que la RE es un poco más difícil de llevar al total de los grados, en cambio la RI es más fácil por que es digamos meter el brazo y cabeza glenohumeral hacia adentro, por eso en el video usan el palo como ayuda, pero no todos podemos hacer los 60 grados completos, aún así pues si se puede hacer movilidad de hombro así, pero no llevando hasta los 60 y mucho menos sobrepasarlos por que puede generar dolor o una lesión.