



Terapia Physica

del Hombro

A continuación, se muestran ejemplos de cómo apoyar la articulación del hombro. Deje de hacer ejercicio si comienza a sentir dolor. Su médico le dirá cuándo comenzar y qué ejercicios funcionan mejor para usted. Siga el código QR para ver videos que lo guiarán a través de estos ejercicios.



© Healthwise, Incorporated

Oscilación del péndulo

Estiramiento de espalda



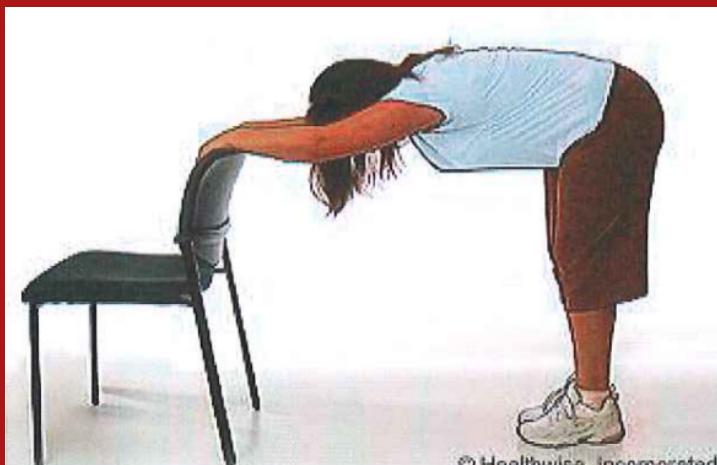
© Healthwise, Incorporated



© Healthwise, Incorporated

Estiramiento por encima de la cabeza

Estiramiento posterior



© Healthwise, Incorporated



Ejercicio de flexores y extensores

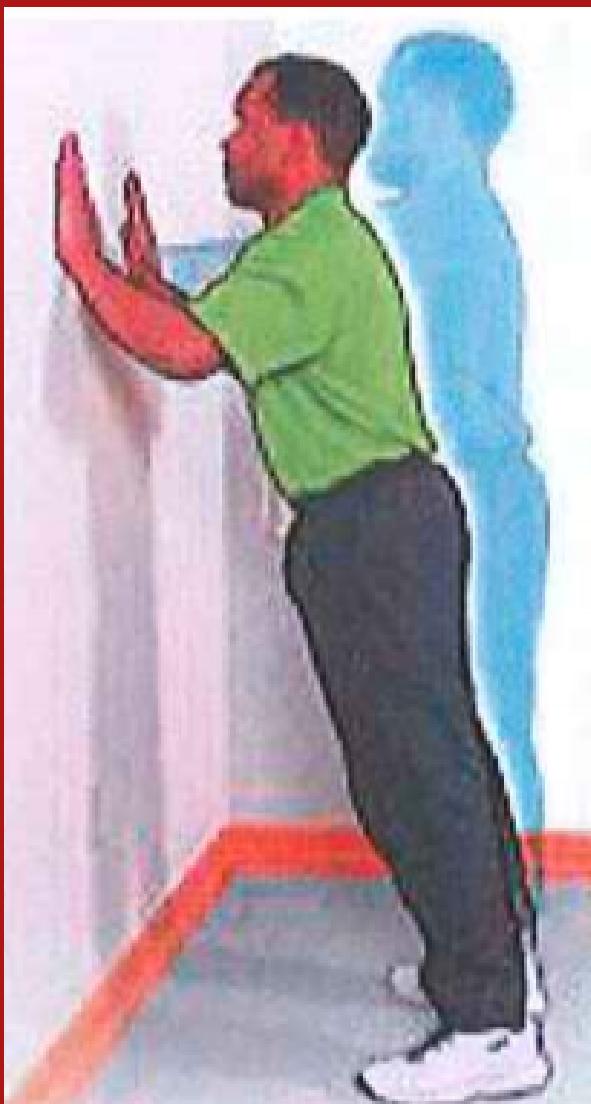
Flexión de hombros (acostado)



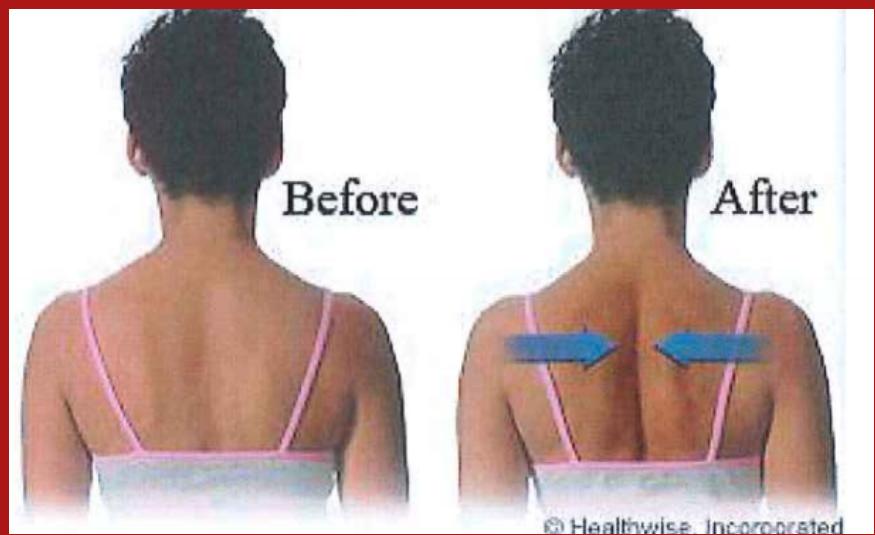
Rotación de hombros (acostado)



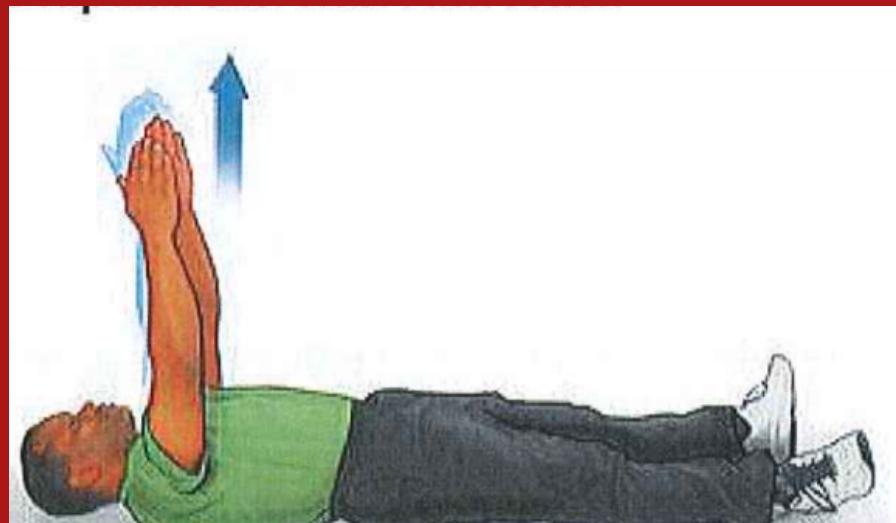
Ejercicio escapular: flexiones de pared



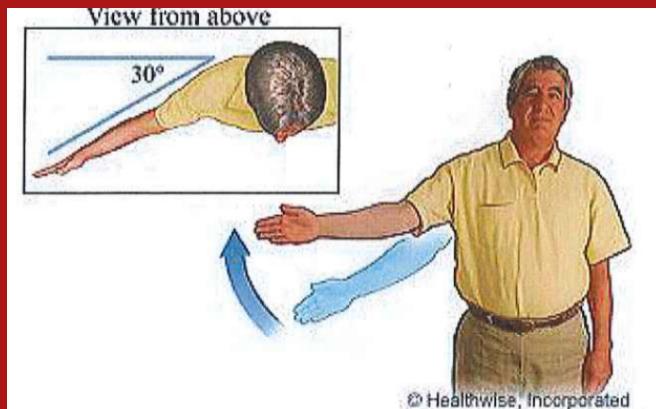
Ejercicio de compresión de hombros



Ejercicio escapular: alcance del brazo



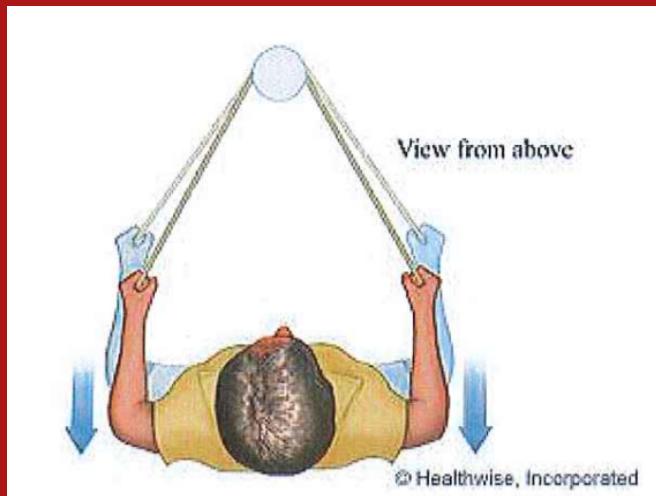
Levanta el brazo hacia un lado



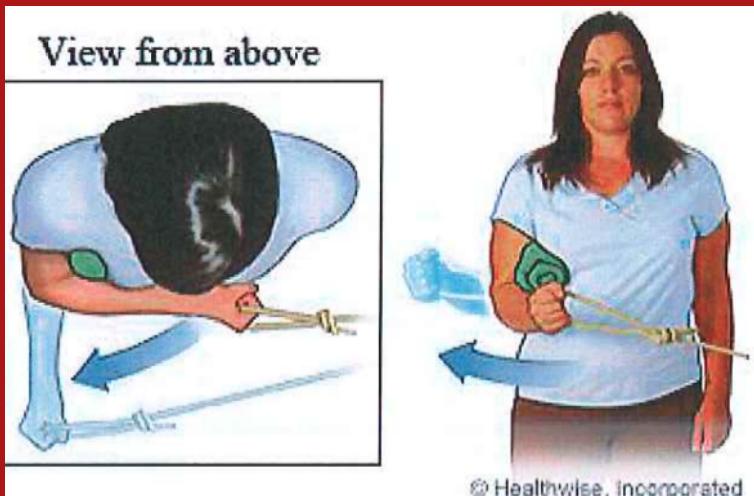
Ejercicio de fortalecimiento del rotador interno



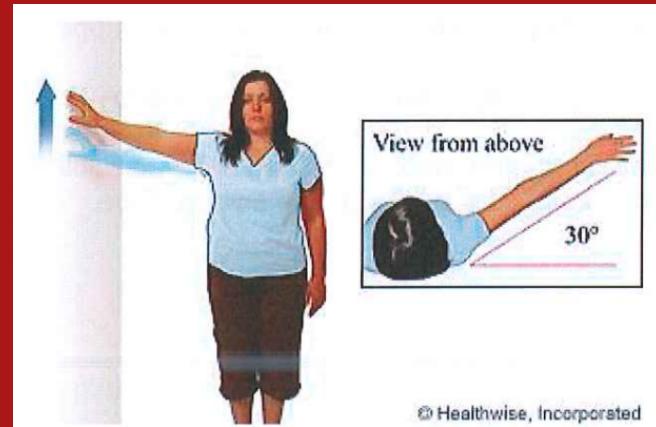
Ejercicio escapular: retracción



Ejercicio de fortalecimiento de rotadores externos



Pared escalada a un lado



Escalada de pared al frente

