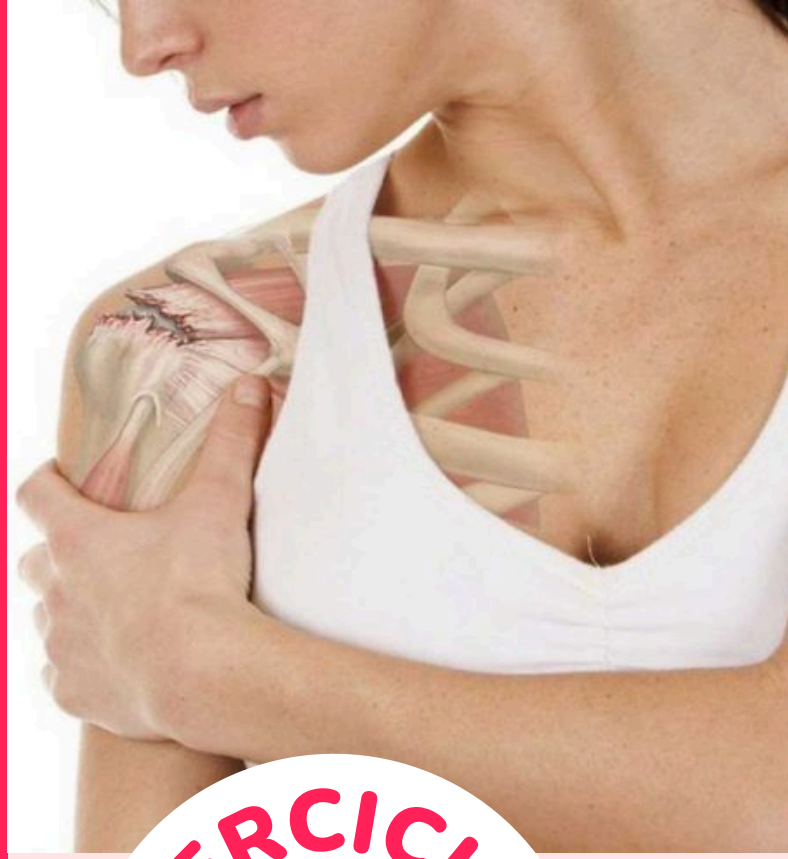


C. Estiramiento con Toalla (Rotación Interna)
Persona de pie, sujetando una toalla con ambas manos detrás de la espalda. La mano sana jala la toalla hacia arriba para estirar el hombro afectado hacia arriba (rotación interna).] Sostenga una toalla o cuerda con la mano afectada por debajo y la mano sana por encima. Use la mano sana para tirar suavemente de la toalla hacia arriba, elevando el brazo afectado detrás de su espalda.
3 series

Programa de Terapia y Consejos Posturales

Péndulo
2-3 veces al día
Ideal para iniciar la sesión y al final del día.
Isométricos
1-2 veces al día
Use solo la fuerza suficiente para notar la contracción, no más.
Estiramientos
1 vez al día
Realizar después de los isométricos o cuando los músculos están calientes.

¡El Movimiento Suave es Terapia!



EJERCICIOS para el Hombro (Manguito Rotador)

CLRP
Salud Ocupacional S.A.S

1. Movilidad Suave (Ejercicios de Péndulo)

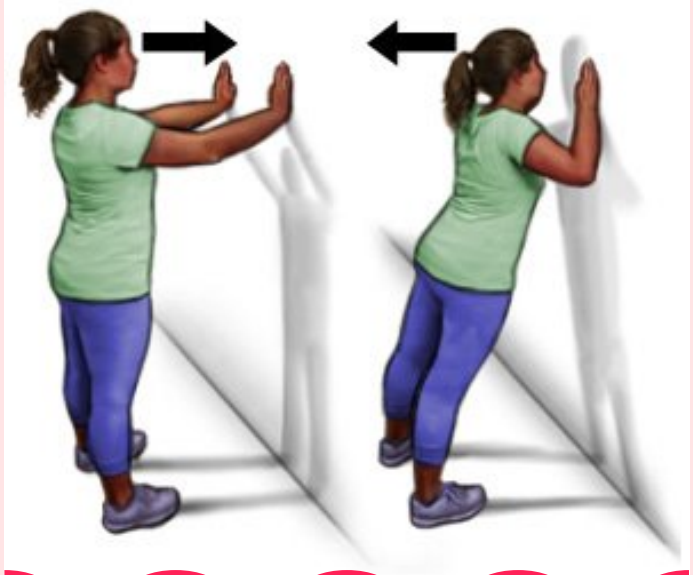
Péndulo:

Inclinada hacia adelante, apoyando el brazo sano en una mesa. El brazo afectado cuelga relajado hacia abajo] Inclínese ligeramente hacia adelante. Deje que el brazo afectado cuelgue relajado. Mueva suavemente el cuerpo para balancear el brazo: a) adelante y atrás, b) de lado a lado, y c) en círculos pequeños (en ambos sentidos).
1-2 minutos en cada dirección

2. Ejercicios Isométricos (Fortalecimiento Estático)

A. Rotación Externa:

Persona de pie junto a una pared, con el codo afectado flexionado a 90° y pegado al costado. El dorso de la mano empuja suavemente la pared/marco.]
Coloque el dorso de su mano afectada contra una pared o marco. Empuje la pared hacia afuera suavemente con la mano/antebrazo. Mantenga el codo pegado al cuerpo.
10 veces



B. Rotación Interna:

Persona de pie frente a una pared/marco, con el codo flexionado a 90° y pegado al costado. La palma de la mano empuja suavemente la pared/marco hacia adentro.]
Coloque la palma de su mano afectada contra una pared o marco. Empuje la pared hacia adentro suavemente con la palma/antebrazo. Mantenga el codo pegado al cuerpo.
10 veces

C. Aducción (Presión hacia el Cuerpo):

Persona de pie junto a una pared, con un pequeño rollo de toalla o almohada pequeña entre el costado del torso y el codo. La persona aprieta la toalla.]
Coloque una toalla enrollada entre el codo afectado y su costado. Apriete la toalla con el codo, activando la parte inferior del hombro.
10 veces

3. Estiramientos (Recuperación de Rango de Movimiento)

A. Estiramiento Posterior (Cruzado)

Llevando el brazo afectado cruzado por delante del pecho. El brazo sano sujeta el codo afectado y tira suavemente para aumentar el estiramiento en la parte posterior del hombro.]
Relaje los hombros. Lleve el brazo afectado cruzando por delante de su pecho. Con el brazo no afectado, sujete el codo y tire suavemente hacia usted hasta sentir una tensión leve en la parte posterior del hombro.
3 series por lado

B. Estiramiento Capsular Anterior (Esquina/Marco)

Persona de pie en una esquina o marco de puerta. Los antebrazos están apoyados en ambas paredes a la altura del hombro. La persona se inclina suavemente hacia adelante, estirando el pecho y la parte delantera del hombro.]
De pie en un marco de puerta o esquina. Coloque las palmas (o antebrazos) a la altura de los hombros. Avance un pie e incline el cuerpo hacia adelante hasta sentir un estiramiento suave en el pecho y la parte delantera del hombro.
3 series