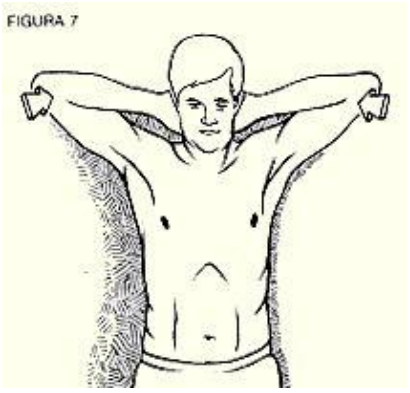
EJERCICIOS PARA HOMBRO. En la cama:

EJERCICIO 1: Elevar brazos. Si existe dolor, acompañar con el otro brazo.

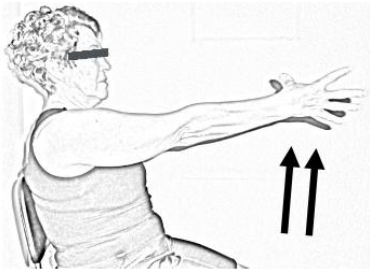
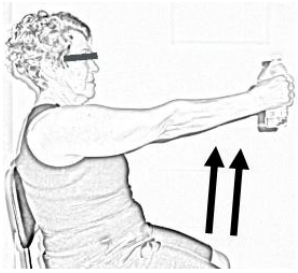
EJERCICIO 2: Con codos flexionados con ayuda de un bastón, desplazamientos laterales.

EJERCICIO 3: Llevar brazos a la nuca.



SENTADO:

EJERCICIO 1: Flexión de hombro: Elevar el brazo extendido unos 90o y mantener 10 segundos, regresar lentamente hasta la posición inicial (se puede utilizar pesa de 1-2kg)

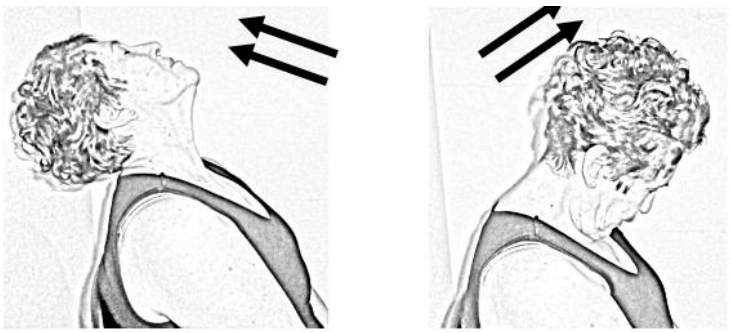



EJERCICIO 2: Abducción de hombro: Elevar el brazo de forma lateral unos 90o y mantener 10 segundos, regresar lentamente hasta la posición inicial. (Puede realizarse con o sin pesa)

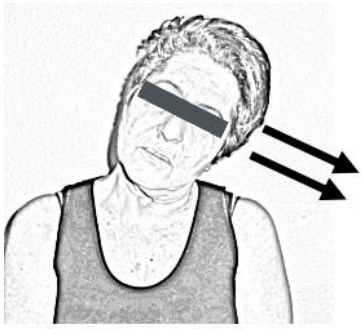
EJERCICIO 3: Flexión y extensión de codo: Llevar la mano hacia el hombro flexionando el codo. Regresar lentamente hasta la posición inicial. (Puede realizarse con o sin pesa)

Movilidad cervical:

– Flexo-extensión: Mover la cabeza arriba y abajo



– Lateralización: Inclinar la cabeza hacia ambos lados



– Rotación: Girar la cabeza hacia ambos lados