

¿QUÉ PUEDO HACER PARA RECUPERARME DEL DOLOR DE HOMBRO?

GUÍA DE EJERCICIOS PARA LA REHABILITACIÓN

2 CONCEPTOS SOBRE EL HOMBRO DOLOROSO

1. Se define como dolor localizado en el hombro que puede extenderse al brazo y al cuello.
2. Suele manifestarse o intensificarse por las noches.

RECOMENDACIONES KINÉSICAS, ALGUNAS MEDIDAS QUE SON DE GRAN AYUDA:

- Realizar diariamente los ejercicios que le enseñó el kinesiólogo, como base indispensable del tratamiento.
- Si siente dolor, suspender los ejercicios y consultar al profesional.
- Aplicar hielo en la zona durante 15 minutos, 3 veces al día.
- Evitar actividades que requieran elevar el brazo durante tiempo prolongado como colgar la ropa o limpiar alacenas.

La recuperación necesita de su intensa participación. Las últimas tendencias en el campo de la rehabilitación muestran grandes diferencias (mayor alivio, acortamiento de los tiempos de recuperación) en las personas que participan del tratamiento, siguiendo las indicaciones en tiempo y forma. Es decir, la cantidad de repeticiones y el modo preciso de realizar los ejercicios.

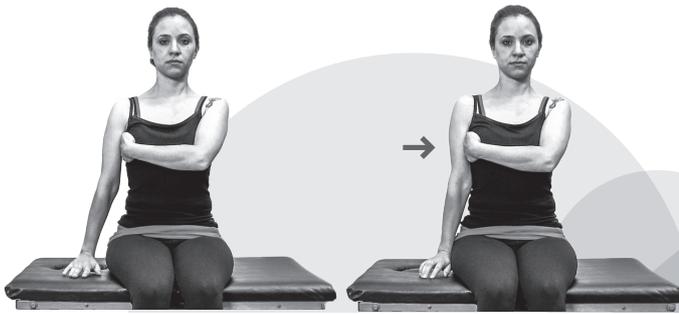
EJERCICIOS INDICADOS PARA EL HOMBRO DOLOROSO



1. SENTARSE FRENTE A UNA MESA Y APOYAR EL ANTEBRAZO SANO SOBRE UNA ALMOHADA Y POR ARRIBA LA FRENTE. DEJAR CAER EL BRAZO DOLORIDO AL COSTADO DEL CUERPO Y BALANCEAR HACIA DELANTE Y HACIA ATRÁS POR UN MINUTO.

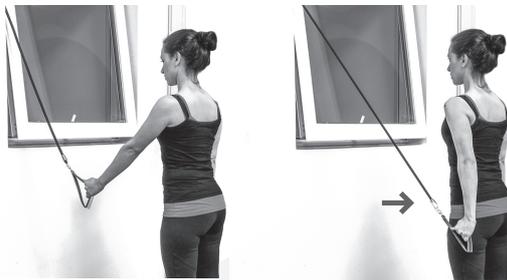
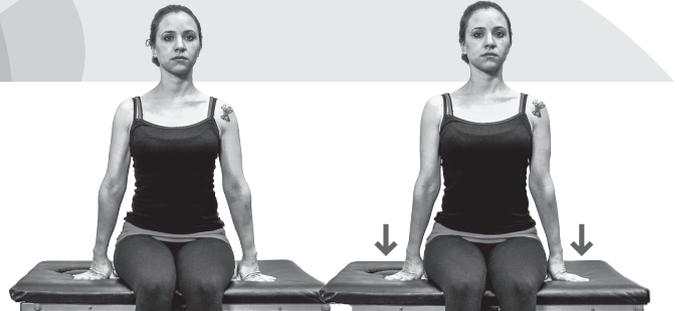
2. SENTARSE EN UNA SILLA CON LA ESPALDA ERGUIDA Y DIRIGIR AMBOS BRAZOS HACIA ATRÁS CON LAS PALMAS DE LAS MANOS HACIA FUERA DURANTE 5 SEGUNDOS.





3. COLOCAR LA MANO POR DEBAJO DE LA AXILA DEL HOMBRO DOLOROSO Y PRESIONAR DURANTE 5 SEGUNDOS.

4. SENTARSE EN UNA SUPERFICIE DURA Y APOYAR AMBOS BRAZOS. EMPUJAR CON LAS MANOS HACIA ABAJO Y MANTENER LOS CODOS ESTIRADOS INTENTANDO LEVANTAR LA COLA.



5. ATAR UN ELÁSTICO A UNA SUPERFICIE ALTA Y TOMAR EL EXTREMO LIBRE. LLEVAR LA MANO HACIA ABAJO Y ATRÁS HASTA LA CADERA, SOSTENER 5 SEGUNDOS Y RELAJAR.



6. ACOSTARSE BOCA ARRIBA Y TOMAR CON LA MANO LA MUÑECA DEL BRAZO DOLORIDO. DIRIGIR AMBOS BRAZOS HACIA LA CABEZA EN FORMA LENTA Y GRADUAL INTENTANDO LLEGAR LO MÁS ARRIBA POSIBLE SIN PROVOCAR DOLOR.

NÚMERO DE REPETICIONES POR CADA VEZ:

¿CUÁNTAS VECES AL DÍA REPETIR LOS EJERCICIOS?

Notas/Indicaciones complementarias
