

HOMBRO (Programa de Ejercicios en Casa)

Realiza los ejercicios en el orden sugerido.

Aplicar calor 5 a 10 minutos previos al ejercicio, completar con caminata de ser posible.

Este programa de ejercicios deberá no ser doloroso. Aunque puede haber contracturas musculares después de realizarlo.

Esta serie de ejercicios son de nivel básico, un programa de ejercicio específico para su padecimiento lograrse con un terapeuta físico.

ESTIRAMIENTOS

2 sets de 10 repeticiones de cada movimiento.
círculos progresivos con brazo péndulo sin lastimarse.



Acostado sobre el hombro enfermo, sostener el estiramiento 20 segundos, luego descansar 20 segundos.

FORTALECIMIENTO

3 sets de 8 repeticiones.

Usando pesas o ligas deportivas de forma progresiva con aumento de peso cada 2 semanas.

Ejercicios con mano por debajo del hombro con los codos pegados al cuerpo.

