

Estos ejercicios fueron diseñados para la rehabilitación de lesiones de mango rotador. Deben ser supervisados por su médico.

Los ejercicios deben realizarse por fases, no se debe avanzar a la siguiente fase si experimenta dolor. Por ejemplo, no realizar ejercicios de fase 2 si hay dolor al realizar el ejercicio fase 1.

Los ejercicios no deben incrementar su dolor, si experimenta dolor con cierto ejercicio no lo realice. Sea paciente, la rehabilitación del hombro puede ser un proceso lento que puede tardar hasta 2 a 3 meses.

- FASE 1 Ejercicio 1
- FASE 2 Ejercicios 2,3 y 4.
- FASE 3 Ejercicios 5 a 9.
- FASE 4 Retorno gradual a todas las actividades, incluyendo actividades deportivas.

Si no esta logrando realizar algún ejercicio y no hay avances, es necesaria una revisión médica.

Esta guía informativa fue realizada por la Dra. Mara Ganem Razmen y el Dr. Mario Luis Balcazar Ganem y tiene la intención de ayudar a nuestros pacientes en su recuperación. Es importante que siga las instrucciones de su médico para beneficiarse del proceso de rehabilitación.

EJERCICIOS PENDULARES

Ejercicio 1.

1. Incline la cintura hacia adelante.
2. Sosténgase en una mesa firme con su brazo sano.
3. Realice movimientos suaves con el brazo afectado de forma circular a favor y en contra de la manecillas del reloj.
4. Mantenga el brazo afectado completamente relajado
5. Realizar 3 series de 10 repeticiones 3 veces al día.



NOMBRE DEL PACIENTE:

FECHA:

COMPRESIÓN DE ESCÁPULA

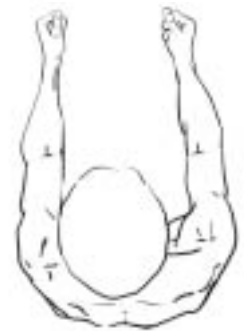
Ejercicio 2

1. Comience con los brazos a los costados.
2. Flexione los codos a 90°.
3. Apriete las escápulas (paletas) hacia atrás. Imagine que trata de apretar un lápiz entre las escápulas.
4. Puede realizar el ejercicio parado o sentado, y aumentar la fuerza con ligas o poleas en gimnasio.
5. Realice 3 series de 10 repeticiones 3 veces al día.

VISTA LATERAL



VISTA DESDE ARRIBA



ROTACIÓN EXTERNA

Ejercicio 3

1. Inicie acostado con el lado afectado hacia arriba con el codo flexionado a 90°.
2. Coloque una toalla pequeña debajo del brazo.
3. Posición inicial puño o pesa pequeña en el ombligo.
4. Realice un movimiento de rotación hasta que el brazo quede paralelo al piso y regresar a la posición inicial.
5. Agregar peso desde 500 gr hasta 4 Kg.
6. Realizar 3 series de 10 repeticiones, 3 veces al día.



ALFABETO ACOSTADO

Ejercicio 4

1. Recuéstese boca arriba.
2. Levante el brazo dirigido hacia arriba y mantenga el otro brazo descansando sobre el pecho.
3. Trace letras del alfabeto del tamaño de 15cm utilizando solo su hombro, sin mover codo, muñeca o dedos.
4. Realice 2 series de alfabetos 3 veces al día.



EXTENSIÓN EN PRONO

Ejercicio 5

1. Recuéstese boca abajo a la orilla de una cama o banco.
2. Inicie con los brazos descansando sobre la cama a ambos costados.
3. Levante los brazos y escápulas 10 a 15 centímetros.
4. Regrese lentamente a la posición inicial.
5. Agregue peso con polainas desde 500gr a 4 Kg.
6. Realice 3 series de 10 repeticiones, 3 veces al día.



PUSH UP

Ejercicio 6

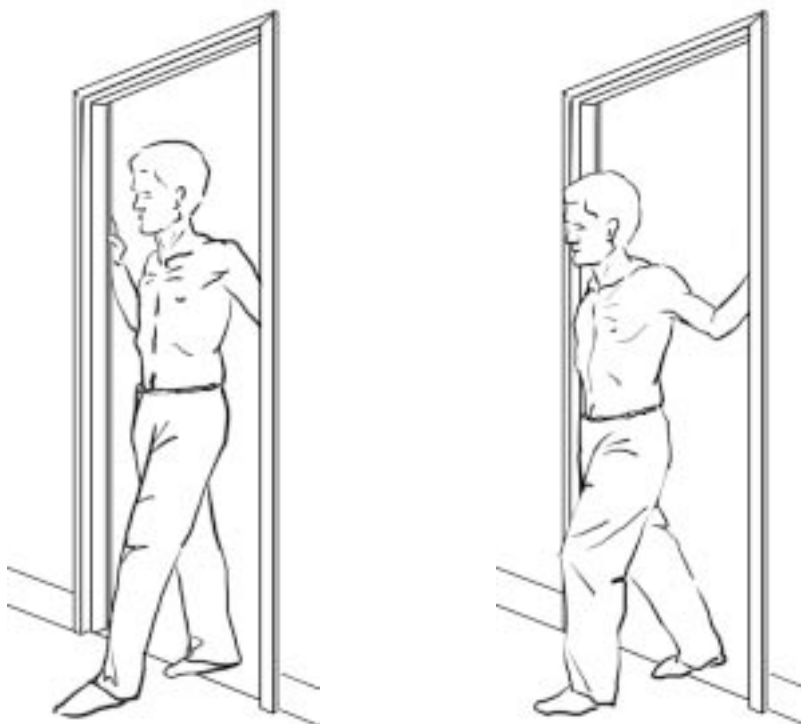
1. Place hands on table or countertop, shoulder width apart.
2. Keep your back and elbows straight.
3. Bring shoulder blades together.
4. Push away from the table as far as possible.
5. Repeat steps 3 and 4.
6. Do two sets of 10 repetitions, twice a day.



ESTIRAMIENTO DE PECTORALES

Ejercicio 7

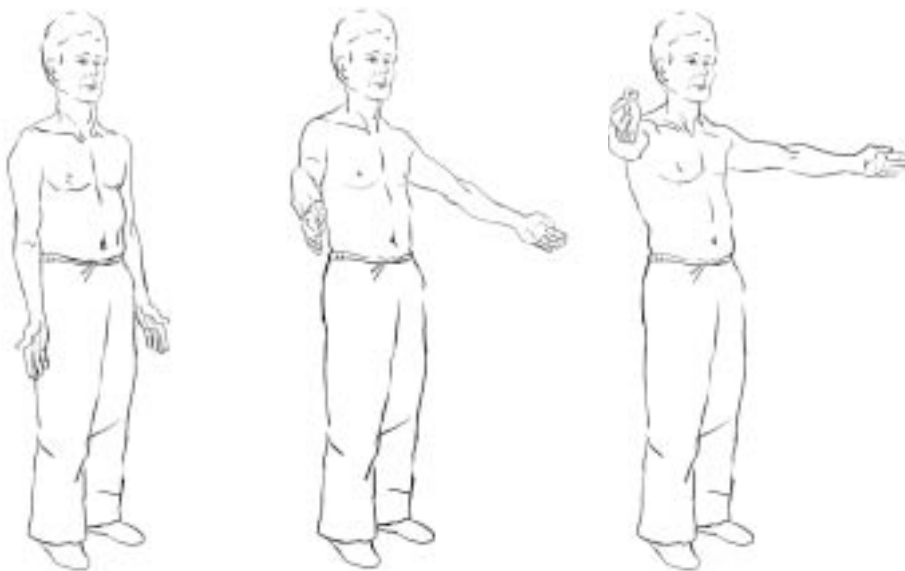
1. Inicie con las manos relajadas sobre el marco de una puerta.
2. Lentamente inclínese hacia adelante, permitiendo que el peso de su cuerpo estire la parte de adelante de los hombros.
3. Aguante la posición por 20-30 segundos.
4. Relájese.
5. Realice 3 series de 10 repeticiones 3 veces al día.



ELEVACIONES

Ejercicio 8

1. Inicie colocando el dedo meñique sobre los muslos.
2. Eleve los brazos , separándolos 45 grados hacia afuera.
3. Bajar lentamente hasta la posición inicial.
4. Las manos no deben elevarse más arriba de los hombros.
5. Se puede aumentar peso desde 250 gramos a 2 Kg si se siente cómodo.
6. 2 series de 10 repeticiones 2 veces al día.



EXTENSIONES HORIZONTALES EN PRONO

Ejercicio 9

1. Inicie recostado boca abajo en la esquina de una cama o banco.
2. Los brazos deben colgar hacia el piso.
3. Mantener los brazos rectos, y elevar hasta el nivel de los hombros.
4. Los brazos deben permanecer perpendiculares al resto del cuerpo.
5. Regresar lentamente a la posición inicial.
6. Puede agregar peso con polainas desde 400 gr a 2 Kg.
7. 2 series de 10 repeticiones 2 veces al día.

