

## HOMBRO

Protocolo de ejercicios general lesión de hombro

*A continuación encontrarás una pauta de ejercicios para el dolor de hombro. Los ejercicios están ordenados por **tipo** y siguen un orden de **menor a mayor dificultad**. Es importante **seguir las instrucciones** que hay a continuación antes de empezar con el plan.*

### Pautas a seguir:

- Los ejercicios **NO** deben en producir **dolor**. En caso de dolor debería ser muy leve (máximo un 3 sobre 10) y estar seguros que el ejercicio se está realizando correctamente.
- Si no sueles realizar ejercicio regularmente, los primeros días puede haber molestias hasta que tu cuerpo se **adapta**. Garantiza hacerlos correctamente.
- Sigue las indicaciones marcadas en las **notas** de cada ejercicio.
- Deberías realizar los ejercicios un mínimo de **3 veces** en semana.
- Deberías hacer los ejercicios un mínimo de **8 semanas**, los resultados del ejercicio terapéutico se encuentran a **medio-largo plazo** aunque antes ya deberías encontrar algún cambio.
- Haz los ejercicios de forma **suave** y **controlada**. Ten en cuenta cuál es el **objetivo** de cada uno.
- Haz un **descanso** entre series de mínimo **1 minuto**, es importante que los respetes para **NO** generar excesiva fatiga.
- Evita hacer apneas (aguantar el aire) siempre acompaña el ejercicio con la **respiración**.
- En fases de dolor agudo **NO** se recomiendan ejercicios de **Fuerza** ya que se puede irritar más el tejido.
- Si con estos ejercicios **NO** consigues mejorar o bien quieres lograr más resultados puedes pedir cita directamente entrando en mi página web **www.judithcañadas.com**. Con el código **REHAB1** conseguirás un **10% de descuento** en la 1a sesión. En la sesión se realiza una valoración individual y un tratamiento de fisioterapia específico para tu caso.
- Si necesitas contactar conmigo puedes hacerlo en el apartado **CONTACTO** de mi página web.
- Si tienes alguna posible **contraindicación** para realizar ejercicio (patología cardíaca, respiratoria, vértigos, medicación, etc) consulta antes con tu **médico**. La realización de esta pauta de ejercicios es **totalmente responsabilidad** personal de quien la lleva a cabo.

*\*Está completamente prohibida la copia o distribución de esta guía por derechos de copyright.*



## HOMBRO

Protocolo de ejercicios general lesión de hombro

### 1. FASE AGUDA

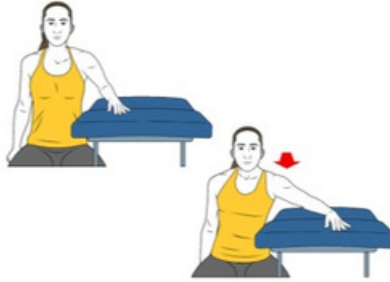
#### 1.1. Flexión desgravada hombro



Series: 3 | reps: 10

de pie delante de una mesa o camilla que te quede a la altura de la cadera. Desplaza el cuerpo hacia atrás realizando una flexión de tronco. De forma indirecta realizarás una flexión de hombro. No debe generar dolor, muévete según tolerancia. También lo puedes hacer sentado en un taburete de ruedas.

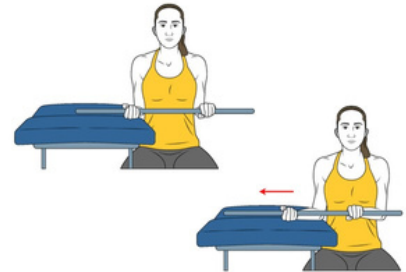
#### 1.2. Abducción desgravada



Series: 3 | reps: 10

Sentado/a al lado de una mesa, de forma que el brazo te quede apoyado relajado a la altura del codo. Abre el brazo hacia el lado a la vez que descienes el hombro. Vuelve despacio a la posición inicial.

#### 1.3. Rotaciones desgravadas

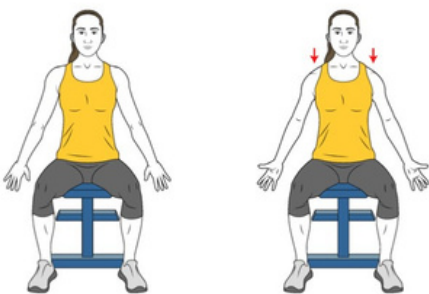


Series: 3 | reps: 10

Sentado/a en una silla al lado de la mesa de manera que te quede el codo apoyado a 90°. Con un bastón lleva el antebrazo hacia dentro y después hacia fuera haciendo. La espalda debe estar bien recta y solo debes mover el hombro.

### 2. CALENTAMIENTO

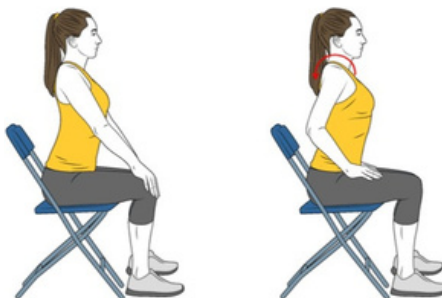
#### 2.1. Elevación y descenso de hombros



Series: 3 | reps: 10

Sentado/a en una silla con la espalda recta. Al coger aire lleva los hombros hacia arriba con los brazos relajados. Al soltar el aire descienes los hombros.

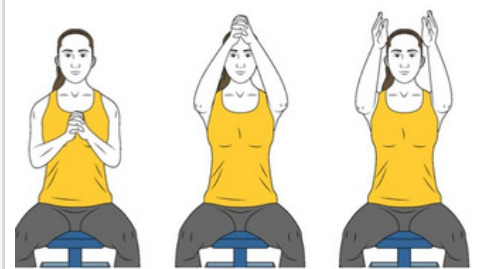
#### 2.2. Tilt posterior de hombros



Series: 3 | reps: 10

Sentado/a en una silla con la espalda recta. Al coger aire lleva los hombros hacia atrás con los brazos relajados y apoyados. Al soltar el aire vuelve los hombros hacia delante.

#### 2.3. Elevación controlada



Series: 3 | reps: 10

Sentado/a en una silla con la espalda recta. Cógete las manos cruzando los dedos. Levanta los brazos lentamente lo que puedas sin sentir dolor. Suelta las manos y baja lentamente. Si no lo toleras puedes bajar con las manos cogidas.



## HOMBRO

Protocolo de ejercicios general lesión de hombro

### 2. CALENTAMIENTO

#### 2.4. Protracción escapular con bastón



Series: 3 | reps: 8

Rodillas flexionadas y ligeramente separadas. Coge un palo de cartón y tapa los agujeros con las yemas de los dedos. Al coger aire lleva el palo hacia el techo y al sacar el aire llevalo hacia detrás, sin doblar el codo. El palo nunca debe pasarse de la nariz.

#### 2.5. Activación musc interescapular

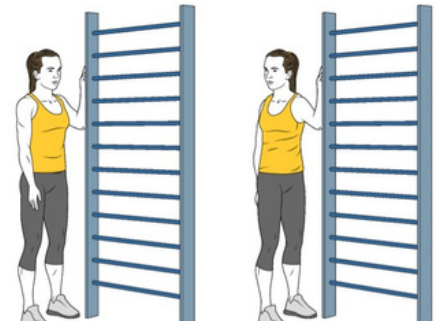


Series: 3 | reps: 10

De lado sobre el lado sano con las piernas flexionadas y cojín debajo de la nuca. Brazo sano extendido y el brazo afecto encima con el codo estirado. Al tomar aire abre el brazo con los dedos perpendiculares al techo juntando escápulas. Al sacar el aire cerramos el brazo hasta llegar al brazo sano.

### 3. ESTIRAMIENTOS

#### 3.1. Estiramiento del pectoral



Series: 3 | seg: 30

De pie pon el antebrazo en la pared o en el marco de una puerta. Debes estar justo al lado con el codo a 90° de flexión. A continuación rota el tronco hacia el lado contrario hasta que notes el estiramiento en la zona del pectoral. Sostén los segundos indicados y vuelve despacio a la posición inicial.

#### 3.2. Estiramiento elevador de la escápula



Series: 3 | seg: 30

Siéntate en una silla con la espalda bien recta. Gira la cabeza hacia el lado contrario a estirar y flexiónala hasta que notes el estiramiento por detrás del cuello. Mantén los segundos indicados, vuelve despacio y cambia de lado.

#### 3.3. Estiramiento trapecio superior



Series: 3 | seg: 30

Inclina la cabeza hacia el lado contrario a estirar y ayúdate con la mano. Acerca lo que puedas la oreja al hombro del mismo lado. Recuerda que el estiramiento no debe doler. Aguanta el tiempo indicado y vuelve poco a poco a la posición inicial.

#### 3.4. Pendular circular - Codman



3-4 min | peso: 0.5 kg

De pie inclinado/a hacia delante, apóyate en una mesa con el brazo contrario. Deja el brazo a relajar colgando con el peso de la gravedad. Haz movimientos suaves en forma de círculos como un péndulo. Pasados unos días puedes añadir algo de peso.



## HOMBRO

Protocolo de ejercicios general lesión de hombro

### 4. MOVILIDAD DE HOMBRO

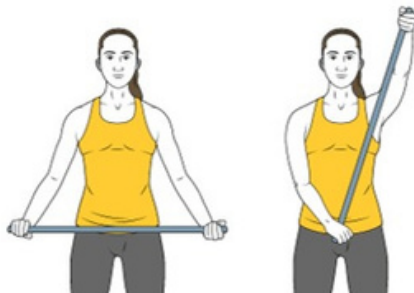
#### 4.1. Flexión bastón



Series: 3 | reps: 10

De pie coge un bastón separando las manos un poco más de la anchura de los hombros. Sube los brazos hasta la altura que tolere y baja de forma controlada.

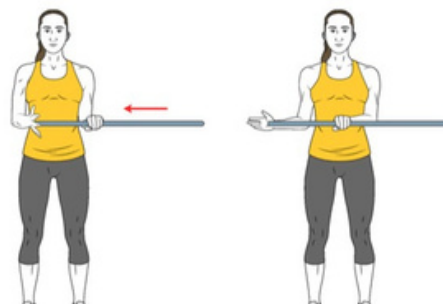
#### 4.2. Abducción con bastón



Series: 3 | reps: 10

De pie coge un bastón con los brazos más abiertos de la anchura de los hombros. Lleva el bastón hacia un lado todo lo que puedas. A continuación llévalo hacia el otro lado pasando por abajo. Repite las veces indicadas.

#### 4.3. Rotaciones con bastón



Series: 3 | reps: 10

De pie con la espalda recta y los hombros hacia atrás, coge un bastón con las manos a la anchura de los hombros. Los codos deben quedar a 90° de flexión. Lleva los antebrazos hacia un lado haciendo una rotación de hombro. A continuación, cambia de lado.

#### 4.4. Rotación interna con bastón



Series: 3 | reps: 10

Sentado/a o de pie coge un bastón por detrás la espalda. Sube el bastón doblando los codos todo lo que puedas. Luego vuelve a la posición inicial estirando los brazos. Repite las veces indicadas.

#### 4.5. Retracción - protracción escapular



Series: 3 | reps: 8-10

De pie con las manos en la pared más abiertas que la anchura de los hombros. Con la espalda recta deja caer el cuerpo de forma que las escápulas se junten. Después empújate con las manos y separa las escápulas haciendo una protracción escapular y aguanta 5 segundos.



## HOMBRO

Protocolo de ejercicios general lesión de hombro

### 5. EJERCICIOS DE FUERZA

#### 5.1. Isométrico de Rotación externa - Fase aguda



Series: 3 | seg: 30-40

Con la espalda pon el dorso de la mano contra una pared. El codo debe estar a 90° de flexión y pegado al cuerpo. Haz fuerza hacia fuera y aguanta 30-40 segundos. Regula la fuerza para que puedas mantener todos los segundos. Descansa 1 min.

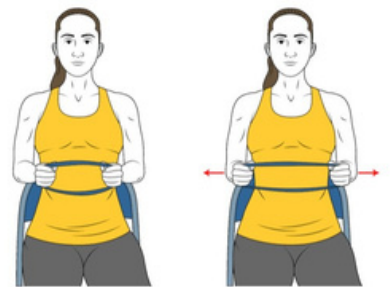
#### 5.2. Isométrico de rotación interna - Fase aguda



Series: 3 | seg: 30-40

Con la espalda pon la palma de la mano contra una pared. El codo debe estar a 90° de flexión y pegado al cuerpo. Haz fuerza hacia dentro y aguanta 30-40 segundos. Regula la fuerza para que puedas mantener todos los segundos. Descansa 1 min.

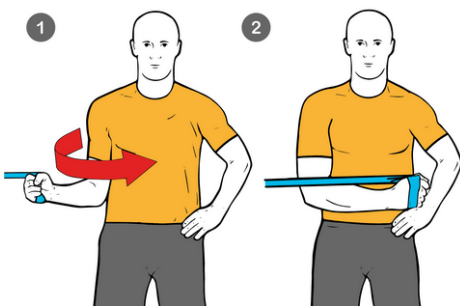
#### 5.3. Rotación externa con banda elástica



Series: 3 | reps: 10

Coge una banda elástica. Con los codos flexionados a 90° haz fuerza hacia fuera haciendo una rotación externa y vuelve poco a poco a la posición inicial. La banda debe tensar desde el inicio del ejercicio.

#### 5.4. Rotación interna con banda elástica



Series: 3 | reps: 10

De pie o sentado/a con la espalda recta ata una banda elástica a una barandilla, en el lado a trabajar. Pon el codo flexionado a 90°. Haz fuerza hacia dentro haciendo una rotación interna y vuelve poco a poco a la posición inicial. La banda debe tensar desde el inicio del ejercicio.

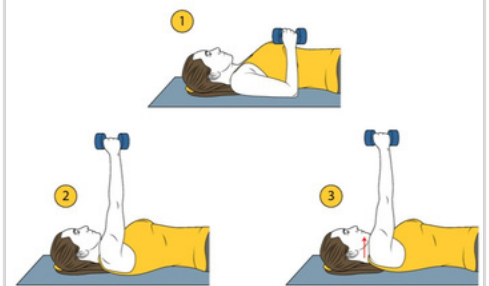
#### 5.5. Rotación con banda elástica



Series: 3 | reps: 5

De pie con la espalda recta y los hombros hacia atrás, coge una banda elástica y pásala de delante hacia atrás (brazo a tratar atrás). Estira la banda elástica hacia abajo durante 5 segundos y después sube lo que puedas de la mano por la espalda. Hazlo según tolerancia de dolor y aguántalo durante 5 segundos más.

#### 5.6. Protracción escapular



Series: 3 | reps: 10

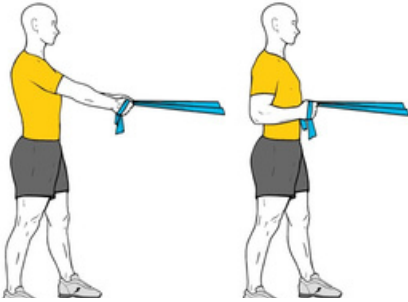
Tumbado/a boca arriba coge una pesa (0.5- 1kg según tolerancia). Estira el brazo hacia el techo y separa la escápula de la colchoneta durante 5 segundos. A continuación vuelve a bajar despacio. Repite las veces indicadas.

## HOMBRO

Protocolo de ejercicios general lesión de hombro

### 5. EJERCICIOS DE FUERZA

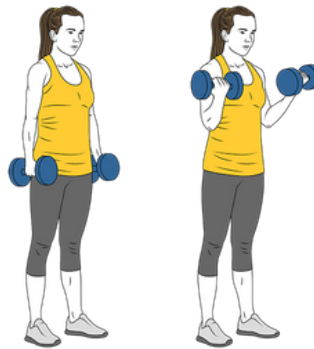
#### 5.7. Remo de pie con banda elástica



Series: 3 | reps: 10-15

De pie con la espalda recta ata una banda elástica a una barandilla o puerta a la altura del ombligo. Coge cada extremo con una mano y tensa la banda llevando los codos hacia atrás, conectando bien las escápulas. Los codos deben ir pegados al cuerpo sin separarse.

#### 5.8. Curl de bíceps excéntrico

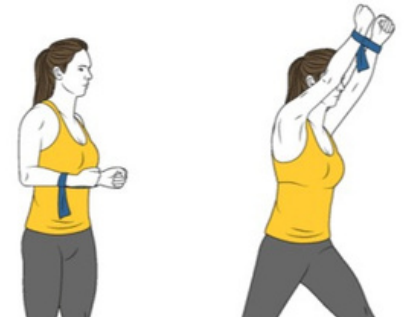


Series: 3 | reps: 10

De pie con la espalda recta coge unas mancuernas del peso que toleres (0.5-3kg). Con los codos pegados al cuerpo todo el recorrido, doblalos tal como muestra la imagen y luego baja despacio en 4 segundos.

### 6. EJERCICIOS AVANZADOS

#### 6.1. Manguito rotador avanzado



Series: 3 | reps: 8

De pie con la espalda recta átate una banda elástica entre las muñecas. Con los codos a 90° de flexión haz fuerza hacia una rotación externa y luego levanta los brazos sin perder esa tensión. Notarás como haces fuerza en el hombro en todo el recorrido.

### 7. RESPIRACIÓN

#### 6.2. Propiocepción con pelota



Series: 3 | reps: 6

De pie con una pelota mediana que no pese ponla a la altura del hombro o ligeramente inferior. No debes cruzar el brazo por delante. Con el puño cerrado aprieta la pelota contra la pared aguantando 5 segundos y luego relaja. Repite las veces indicadas y luego descansa 1 min entre series.

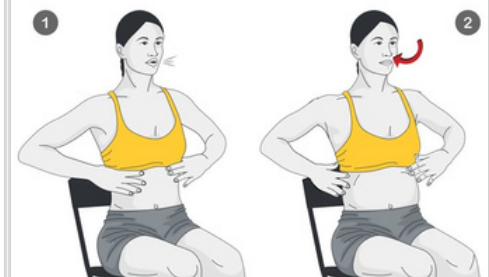
#### 7.1 Respiración abdominal



5 minutos

Colócate sentado/a o tumbado/a con las rodillas dobladas. Coge aire por la nariz **hinchando la barriga** como si fuera un globo haciendo una inspiración profunda y lenta.

#### 7.2. Respiración costo-diafragmática



5 minutos

Colócate sentado/a o tumbado/a con las rodillas dobladas. Coge aire por la nariz **abriendo costillas** hacia los lados. Las manos sienten el movimiento.