

# Ejercicios de flexibilidad del hombro:

## ejercicio del péndulo

Si mejora su flexibilidad, podrá disminuir su dolor. Hacer ejercicios de estiramiento también puede ayudar a aumentar su amplitud de movimiento sin dolor. Respire normalmente cuando haga ejercicios. Procure usar movimientos suaves y continuos.

Siga todas las instrucciones especiales que le den. Si siente dolor, deje de hacer el ejercicio. Si sigue sintiendo dolor después de detenerse, llame a su proveedor de atención médica.

A continuación encontrará los pasos para realizar el ejercicio del péndulo: Si es necesario, pida a su fisioterapeuta que le muestre cómo se hace el ejercicio.

- Inclínese sobre el brazo sano, apoyando su peso en una mesa o silla. Puede hacer el ejercicio sentado o de pie. Pregunte a su fisioterapeuta qué posición es mejor para usted.
- Relaje el brazo del lado dolorido, dejándolo colgar verticalmente.
- Comience a balancear lentamente el brazo relajado. Haga círculos cada vez más grandes en un sentido. Luego, realice los movimientos en sentido contrario. A continuación, muévelo hacia adelante y hacia atrás. Por último, balancéelo de lado a lado.



**Nota:** Dedique unos 5 minutos a este ejercicio, 3 veces al día. Cambie el sentido después de 1 minuto de movimiento.