

Ejercicios pendulares después de la cirugía de reparación del hombro

Con los ejercicios de estiramiento para el hombro, como los ejercicios pendulares, se puede mejorar la flexibilidad, aumentar la amplitud de movimiento y disminuir el dolor. El proveedor de atención médica o un fisioterapeuta le recomendaron que haga ejercicios pendulares para acelerar su recuperación. Asegúrese de respirar con normalidad cuando haga los ejercicios. Procure usar movimientos suaves y continuos.

Cómo hacer ejercicios pendulares

- Siga todas las instrucciones especiales que le hayan dado. Si siente dolor, deje de hacer el ejercicio. Si sigue sintiendo dolor después de detenerse, llame al proveedor de atención médica o al fisioterapeuta.
- Comience los ejercicios pendulares con el brazo afectado tan pronto como le hayan indicado:
 - Inclínese sobre el brazo sano, apoyando el peso en una mesa o una silla.
 - Relaje el brazo del lado dolorido y déjelo colgando verticalmente.
 - Comience a balancear despacio el brazo relajado moviendo el cuerpo. Haga círculos en un sentido y, luego, en el sentido opuesto. A continuación, mueva el brazo hacia adelante y hacia atrás. Por último, muévalo de un lado al otro.
 - Deje que la gravedad lo ayude a balancear el brazo con suavidad. Levántelo despacio y no lo mueva con los músculos del hombro.
 - Haga el ejercicio 3 veces al día durante 5 a 10 minutos cada vez o según le haya indicado el proveedor de atención médica. Haga el movimiento durante 1 minuto, luego cambie de sentido.

