

Ejercicios de flexibilidad para el hombro: Aducción (estiramiento)

Este ejercicio de estiramiento ayuda a recuperar la flexibilidad y alivia el dolor con el tiempo. Mientras hace el ejercicio, asegúrese de respirar profundamente. Y siga cualquier instrucción especial que le haya dado su proveedor de atención médica o fisioterapeuta.

1. Coloque la mano del lado que quiere estirar en el hombro contrario. El codo debe apuntar hacia fuera del cuerpo. Intente levantar el codo lo más cerca posible de la altura del hombro.
2. Con la otra mano, empuje el codo levantado hacia el hombro opuesto. Evite girar la cabeza. Detenga el movimiento cuando sienta el estiramiento. Al principio, intente mantener el estiramiento durante 5 segundos.
3. Aumente gradualmente la frecuencia de este ejercicio hasta hacer 3 series de estiramientos 3 veces al día. Aumente gradualmente el tiempo que sostiene cada estiramiento durante 30 a 60 segundos.

Nota: Asegúrese de empujar el codo sobre el pecho, no hacia la barbillas. Con el tiempo, trate de empujar el codo más allá del pecho para mejorar el estiramiento.



Hombro congelado

Hombro congelado es uno de los nombres que se da a la capsulitis adhesiva. Limita los movimientos del hombro. Si usted tiene hombro congelado, este estiramiento puede causarle molestias, especialmente al principio. Es posible que transcurran algunos meses antes de obtener los resultados deseados. Una vez que el hombro haya sanado, el problema casi nunca vuelve a presentarse. Por lo tanto, es importante que siga su programa de ejercicios de estiramiento. No dude en consultar a su proveedor de atención médica si tiene cualquier pregunta.