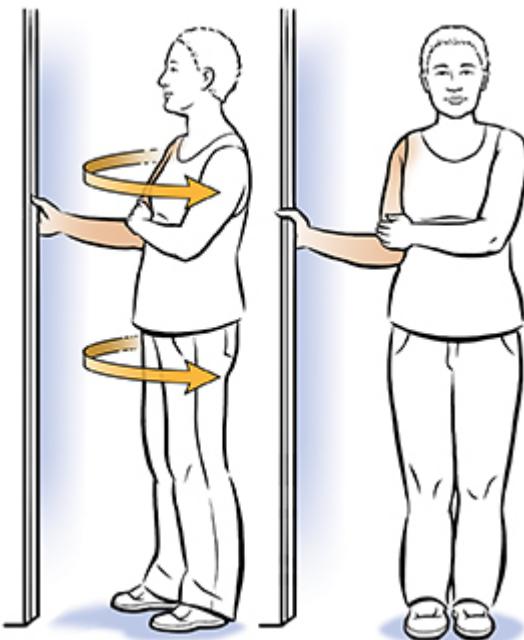


# Ejercicios de flexibilidad para el hombro: Rotación externa

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

1. Párese al lado de una puerta. Agarre el marco de la puerta con la mano del lado afectado. Su brazo deberá estar flexionado.
2. Con la otra mano, agarre el codo del lado afectado y manténgalo firmemente contra su cuerpo.
3. Parado en el mismo lugar, gire el cuerpo alejándolo del marco de la puerta. Detenga el movimiento cuando sienta el estiramiento en el hombro. Al principio, intente mantener la posición durante cinco segundos.
4. Aumente gradualmente la frecuencia de este ejercicio hasta hacer tres series de estiramientos tres veces al día. Aumente gradualmente el tiempo que sostiene cada estiramiento de 30 a 60 segundos.

**Nota:** Mantenga los brazos lo más inmóviles que pueda. Con el tiempo, intente girar el cuerpo un poco más para aumentar el estiramiento. Pero tenga cuidado de no torcer la espalda.



## Hombro rígido

El hombro rígido (llamado también capsulitis retráctil) es una afección que limita el movimiento del hombro. Si usted tiene hombro rígido, este estiramiento puede causarle molestias, especialmente al principio. Es posible que transcurran algunos meses antes de obtener los resultados deseados. Pero 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 consultar a su proveedor de atención médica si tiene cualquier pregunta.