

Programa de Ejercicio para la Lesión del Manguito Rotador

Después de una dislocación de hombro, te ayuda volver a tener fuerza y función del hombro si haces ejercicios en casa.

Este programa tiene 5 ejercicios: Oscilaciones de Péndulo, Pasos en la Pared, Retracción escapular, Rotaciones Externas de hombros, Remo en Posición Parada, Empieza cada ejercicio lentamente.

Es normal tener un poco de molestia, pero deja de hacer cualquier ejercicio que cause dolor.

Empecemos.

Para hacer las oscilaciones de péndulo: Inclínate hacia adelante con el brazo sano apoyado en la mesa o una silla.

Relaja el brazo lastimado, permitiendo que cuelgue libremente

Lentamente mueve el brazo lastimado en círculos Trata de mover tu cuerpo para que tu brazo oscile pasivamente. Poco a poco agranda el círculo si puedes. Ahora, hazlo en dirección opuesta.

Después, muévelo hacia adelante y hacia atrás.

Por último, muévelo de un lado al otro.

Repite cada movimiento de brazo 20 veces en cada dirección.

Para hacer caminatas en la pared: Párate de frente a una pared con los dedos apenas tocándola.

Lentamente camina los dedos de tu brazo lastimado hacia arriba de la pared, lo más alto que puedas sin provocar dolor.

Mantén la posición de 5 a 10 segundos. Luego lentamente camina los dedos hacia abajo.

Repite 10 veces, tratando de alcanzar más arriba cada vez.

Para hacer retracciones de escápulas: Acuéstate boca abajo en una mesa o cama con el brazo afectado colgando de un lado. Sostén una pesa de 1 libra en la mano.

Programa de Ejercicio para la Lesión del Manguito Rotador

Manteniendo el codo recto, levanta la pesa lentamente apretando la escápula hacia el lado opuesto, lo más posible. Lentamente regresa a la posición inicial. Repite 10 veces.

Para hacer rotaciones externas del hombro: Coloca en una manija de una puerta una banda de resistencia, sosteniendo las dos puntas.

Empieza con el brazo sano del lado de la manija. Detén la banda de resistencia con la mano del brazo afectado, con el codo doblado a un lado. Coloca una toalla enrollada entre tu codo y tu costado.

Apretando la toalla contra tu costado, poco a poco gira tu brazo hacia afuera.

Lentamente regresa a la posición inicial. Repite 10 veces.

Para remar en posición parada: Coloca en una manija de una puerta una banda de resistencia, sosteniendo las dos puntas.

Párate de frente a la manija. Detén la banda de resistencia con la mano del brazo afectado, con el codo doblado a un costado.

Manteniendo el codo a tu costado, lentamente mueve hacia atrás el codo. Lentamente regresa a la posición inicial. Repite 10 veces.

Habla con tu médico o fisioterapeuta sobre estos ejercicios y otros para mejorar la función de tu hombro.