

Programa de Ejercicio para la Dislocación del Hombro

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

Este programa tiene 5 ejercicios: Flexión de Hombro de Posición Supina con un palo (puede ser de escoba), Rotación Interna Isométrica del Hombro, Rotación Isométrica Externa, Abducción Isométrica del Hombro y Retracción o Apretamiento Escápular.

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

Empecemos.

Para hacer flexiones de hombros en posición supina: Acuéstate boca arriba, sosteniendo un palo con las dos manos, palmas hacia abajo. Coloca las manos ligeramente más separadas que tus hombros.

Levanta los brazos arriba de la cabeza, con los codos rectos. Sólo muévete lo que puedas si es molestia mínima.

Mantén la posición 5 segundos, después regresa a la posición inicial. Repite 10 veces.

Para hacer rotaciones internas isométricas del hombro: Párate bajo el marco de una puerta con el codo del brazo afectado doblado a 90 grados. Toca el frente de la muñeca contra la pared en un lado del marco de la puerta.

Ahora presiona la palma contra la pared, manteniendo el codo a tu costado. Mantén la posición 5 segundos, , después relájate. Repite 10 veces.

Para hacer rotaciones internas isométricas del hombro: Párate con el brazo afectado cerca de una pared. Dobla el codo a 90 grados y toca la pared con el lado posterior de la muñeca.

Presiona la parte de atrás de la mano contra la pared, manteniendo el codo a tu costado. Mantén la posición por 5 segundos, después relájate. Repite 10 veces.

Para hacer rotaciones internas isométricas del hombro: Párate con el brazo afectado cerca de una pared. Dobla el codo a 90 grados y toca la pared con el lado posterior de la mano, antebrazo y codo contra la pared.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Programa de Ejercicio para la Dislocación del Hombro

Presiona el codo y antebrazo hacia la pared. Mantén la posición por 5 segundos, después relájate. Repite 10 veces.

Para hacer apretamientos de escápulas: Siéntate o párate derecho con los brazos a los costados.

Manteniendo los hombros relajados, aprieta los hombros y las escápulas hacia atrás.

Mantén la posición 5 segundos, después relájate. Repite 10 veces.

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