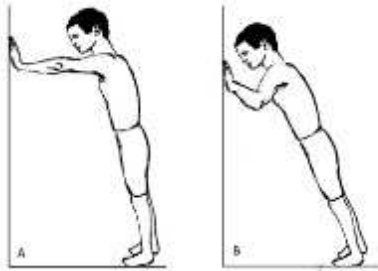


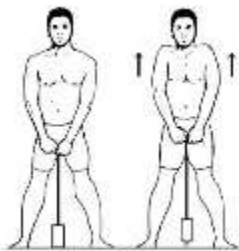
EJERCICIOS PARA ESTABILIZAR HOMBRO

Durante la realización de todos estos ejercicios lo mas importante es tener conciencia de la colocación de las escápulas: llevarlas hacia dentro y hacia abajo (descender).



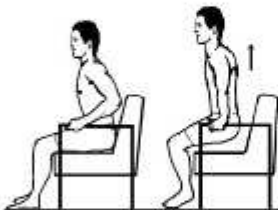
FLEXIONES CONTRA LA PARED: con piernas rectas

5 repeticiones contando 5 entre cada una



ENCOGER HOMBROS CON PESO: comenzamos con peso de 2kg e iremos aumentando en 1kg cada dos semanas hasta 5 kg.

5 rept contando 5 cada una.

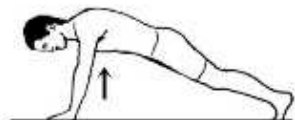


LEVANTAMIENTO DE LA SILLA: pies apoyado se el suelo. Nos levantamos de la silla manteniendo los codos cerca del cuerpo.

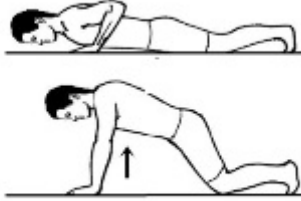
*5 rept controlando la subida y la vuelta a la silla.
Mantenemos arriba contando 3.*



FLEXIONES PIERNAS RECTAS

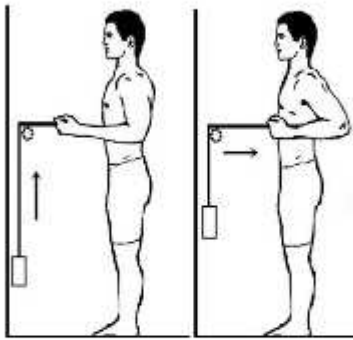


De 6 a 8 rept



FLEXIONES SOBRE RODILLAS

De 6 a 8 rept



EXTENSIÓN: Posición en 90° de codo, mantenerlo cerca del cuerpo.

Comenzar con 3- 4 kg aumentar cada semana hasta los 7-9kg.

Importante controlar la ida, contamos 3 entre cada posición (fase excéntrica)

Ejercicios de Potenciación o Fortalecimiento. Con goma elástica.

Series de 15 repeticiones, 2 veces al día. 1,4,5.

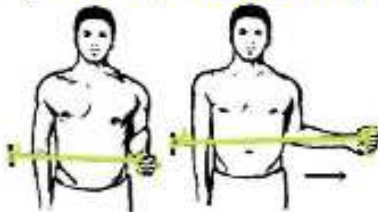
Es importante en todos estos ejercicios realizarlos manteniendo la vuelta (fase excéntrica)

Codo cerca del cuerpo y mano hacia delante.

Series de 10 repeticiones

Siempre sin dolor

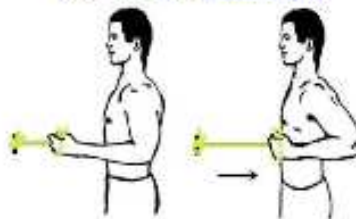
Ejercicio 1: Rotación Externa



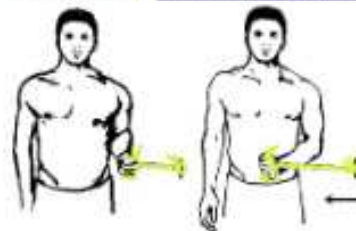
(Mismo "ejercicio 1" visto desde arriba)



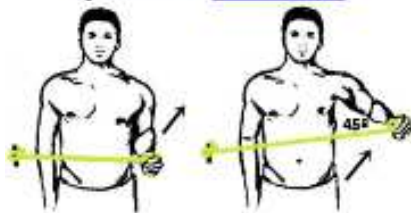
Ejercicio 3: Extensión



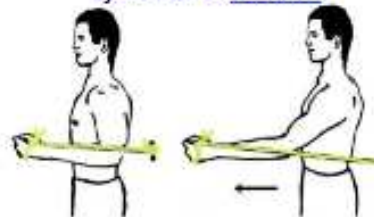
Ejercicio 4: Rotación Interna



Ejercicio 2: Abducción



Ejercicio 5: Flexión



Realizado por: Equipo de Fisioterapia
Centro de Fisioterapia Pablo Salazar