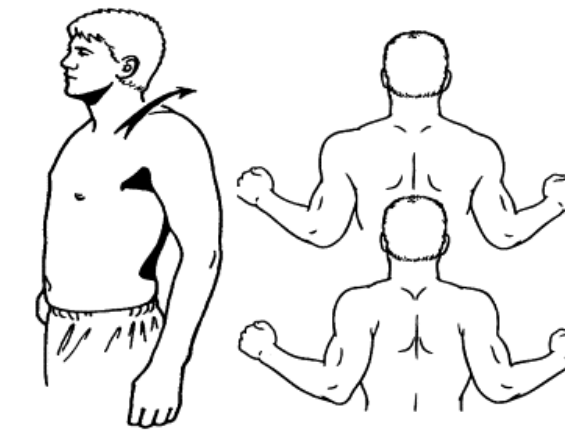
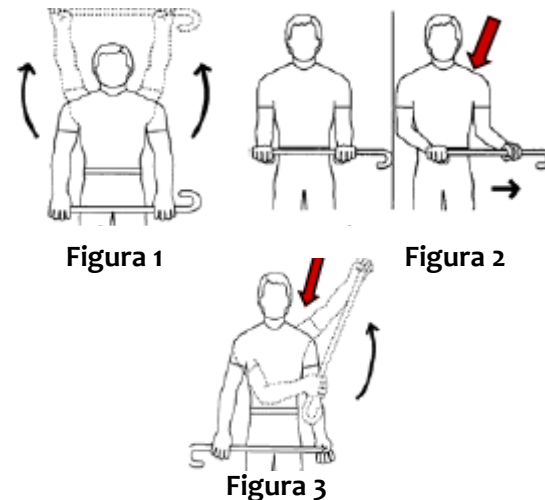
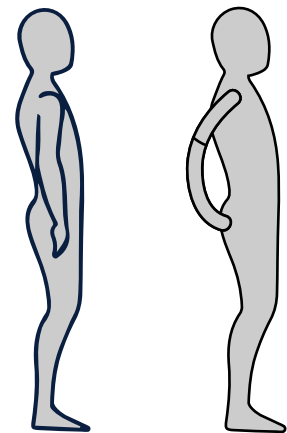
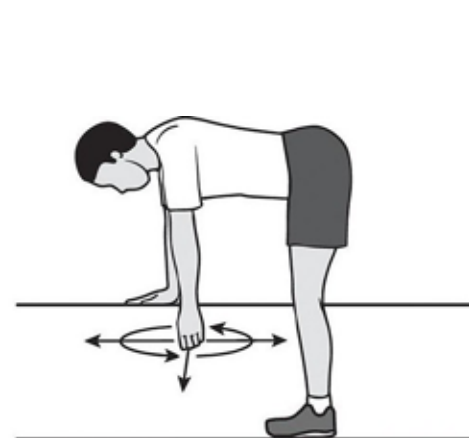


EJERCICIOS DE RANGO DE MOVIMIENTO

Realizar todos los días.



Ejercicios de péndulo

Mueva su cuerpo y deje que el movimiento mueva su hombro. Ejemplo: Descanse su mano buena en una mesa y agáchese un poco a su cintura. Haga círculos con las caderas / cuerpo que hará que su brazo lesionado se mueva también en forma de círculos. Repita este movimiento de sus caderas / cuerpo en diferentes direcciones. No use su hombro. Haga cada movimiento 20 veces. Haga 20 pequeños círculos en una dirección y luego 20 en la otra dirección; haga hacia adelante y hacia atrás movimientos 20 veces y luego de lado a lado las mismas 20 veces.

Ejercicios de postura

Ponga sus manos en sus caderas, inclíñese hacia atrás y mantenga se así durante 20 segundos. No debe presentar ningún dolor mientras hace estos ejercicios. Haga este ejercicio 20 veces.

Gama asistida de movimiento activo

Utilice un palo de escoba para que el brazo bueno mueva el brazo lesionado. Tumbado sobre la espalda, sostenga el bastón con ambas manos. Levante los brazos utilizando el brazo bueno para ayudar a guiar el brazo lesionado (Figura 1). Levante el brazo bueno para mover el brazo hacia el lado lesionado (Figura 2), utilice el brazo bueno para mover el brazo lesionado hasta el lado y hacia arriba (Figura 3) Haga 3 series / 10 repeticiones para cada ejercicio.

Formación activa de los músculos de la escápula

Encoja los hombros hacia atrás y mantenga. Aprete la parte posterior del hombro, júntelos utilizando buena postura. Haga 3 series / 10 repeticiones para cada ejercicio

Rango de movimiento activo

Practique frente a un espejo, llevando su brazo adelante de su cuerpo sin encoger o elevar su hombro. Haga 3 series / 10 repeticiones.