

### Pendular de pie

Balancear el brazo relajado, a modo de péndulo, hacia delante-atrás, hacia dentro-fuera y haciendo círculos. Mantener de 1 a 3 minutos.

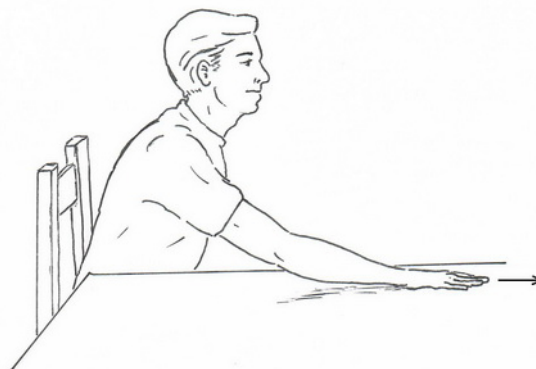
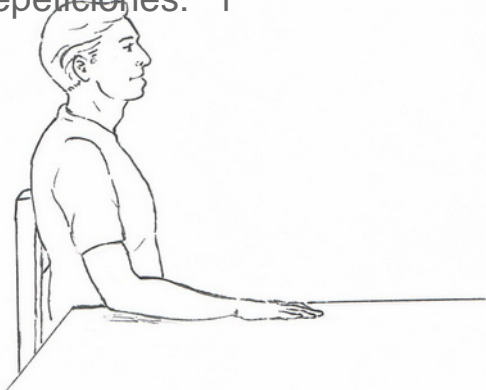
Series: 1  
Repeticiones: 1



### Flexión con deslizamiento sobre una mesa

Deslizar hacia delante la mano y el antebrazo por la superficie de la mesa, inclinando el tronco hacia delante, facilitando que la mano se aleje del tronco. Mantener 1-5 segundos

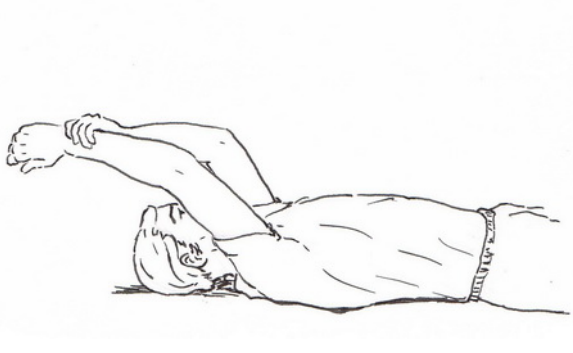
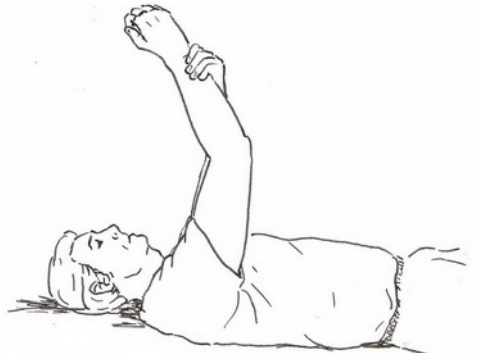
Series: 1  
Repeticiones: 1



### Elevación autoasistida del brazo

Elevar el brazo, ayudándose con la mano contraria, hasta la altura que el dolor permita. Mantener la posición final 1-5 segundos.

Series: 1  
Repeticiones: 10



### Rotación externa asistida

Empujar la mano del lado afectado hacia fuera manteniendo el codo en la misma posición. Mantener la posición final 1-5 segundos.

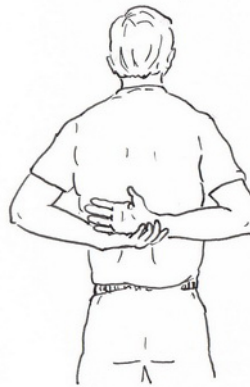
Series: 1  
Repeticiones: 1



### Rotación interna autopasiva mantenida

Desplazar la mano del lado afectado con ayuda de la mano contraria hasta la altura de la espalda que tolere. Mantener la posición final 5 a 10 segundos

Series: 1  
Repeticiones: 5



### Aducción cruzada

Empujar el codo hacia el hombro contralateral intentando alcanzar la escápula. Mantener la posición final 1-5 segundos

Series: 1  
Repeticiones: 10



### Rotación interna con toalla

Tirar de la mano del lado afectado hacia arriba y adelante mientras que la mano del lado afectado se desplaza hacia la zona media de la espalda. Mantener la posición final 1-5 segundos.

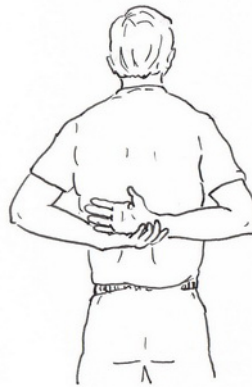
Series: 1  
Repeticiones: 5



### Rotación interna autopasiva

Desplazar la mano del lado afectado con ayuda de la mano contraria hasta la altura de la espalda que tolere. Mantener la posición final 1-5 segundos.

Series: 1  
Repeticiones: 5



### Estiramiento capsular posterior

Realizar una flexión de 90° de hombro y posar la mano del lado afectado sobre el hombro sano. Con la otra mano empujar el codo hacia atrás.

Series: 1  
Repeticiones: 4



### Isométrico de rotadores internos

Con una toalla entre el cuerpo y el brazo y el codo flexionado 90°. La mano contraria sujeta la muñeca. Empujar hacia adentro con el brazo afectado. La mano contralateral no permite el movimiento. Mantener de 3 a 5 segundos.

Series: 1  
Repeticiones: 10



### Isométrico de rotadores externos

Pegado a la pared del lado afectado, con una toalla entre el cuerpo y el brazo y el codo flexionado 90°. Empujar la pared con el dorso de la mano. Mantener de 3 a 5 segundos.

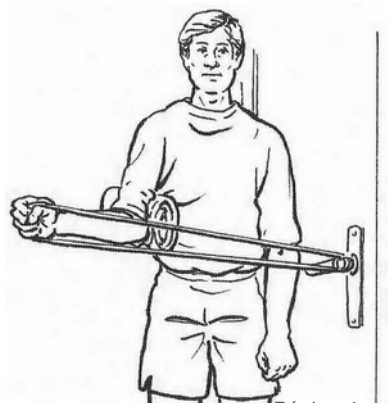
Series: 1  
Repeticiones: 10



### Rotación externa con banda elástica

De perfil del lado no afectado. Con una toalla entre el cuerpo y el brazo y el codo flexionado 90°. Tirar de la banda hacia fuera unos 45°. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

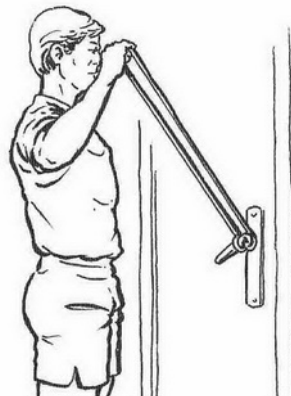
Series: 1  
Repeticiones: 10



### Rotación externa resistida en abducción de 90°

Hombro en abducción de 90° y rotación interna y codo flexionado 90°. Tirar de la banda realizando una rotación externa de unos 45°. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 10



### Rotación interna con banda elástica

De perfil del lado afectado. Con una toalla entre el cuerpo y el brazo y el codo flexionado 90°. Tirar de la banda hacia dentro unos 45°. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

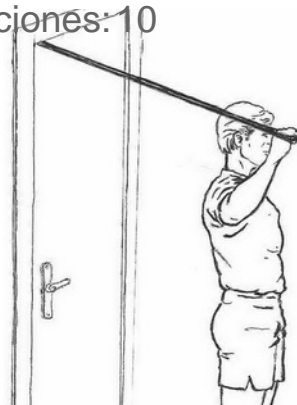
Series: 1  
Repeticiones: 10



### Rotación interna resistida en abducción de 90°

Hombro en abducción de 90° y rotación externa y codo flexionado 90°. Tirar de la banda realizando una rotación interna de unos 45°. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 10

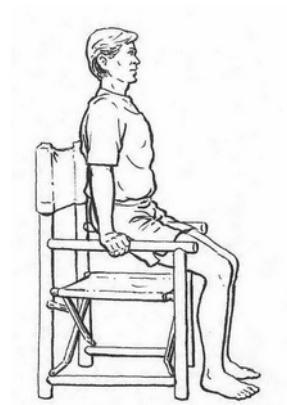


# PROGRAMAS DE EJERCICIOS para Hombro

## Pulsiones en silla

Pies apoyados en el suelo y las manos en los reposabrazos. Elevar el cuerpo lentamente estirando los codos. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 10



## Flexiones en pared

Manos apoyadas en la pared a la altura de los hombros. Llevar el peso del cuerpo hacia las manos sin mover los pies del suelo. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 10

