

## Ejercicios para los hombros

---

Los siguientes ejercicios le ayudarán a mejorar o recuperar la movilidad de sus hombros.

Para hacer los ejercicios 1, 2 y 3, coloque las manos sobre el apoyabrazos de una silla, utilizando el brazo que le duela menos para sostener su cuerpo. Inclínese ligeramente hacia adelante y deje que el brazo que le duele más cuelgue. Después haga los ejercicios 1, 2 y 3. Si usted tiene dolor en ambos brazos, repita los ejercicios con el otro brazo.

Cada vez trate de aumentar gradualmente el límite del movimiento. No mueva su brazo más allá del punto en que aumenta el dolor. Haga cada uno de estos ejercicios durante aproximadamente un minuto. Quizás si sostiene un peso ligero se le faciliten estos ejercicios. Añadir el peso puede permitir un aumento del movimiento.

Para efectuar los ejercicios 4 y 5. Ud. necesitará una pequeña toalla. Puede ponerse más cerca de la pared cuando observe que puede levantar más los brazos.

### Ejercicio 1



Columpie el brazo lentamente a un lado de su cuerpo, hacia adelante y hacia atrás.

### Ejercicio 2



Columpie el brazo lentamente de un lado a otro de su cuerpo. Mantenga el brazo alejado del cuerpo.

### Ejercicio 3



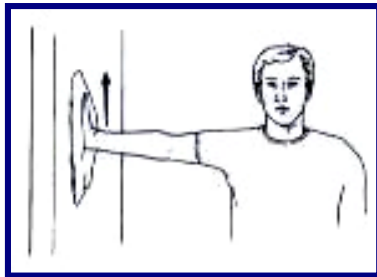
Columpie lentamente el brazo en círculos enfrente de su cuerpo. Después columpie el brazo en la dirección opuesta (sentido horario y antihorario).

#### Ejercicio 4



De cara a la pared, presione ligeramente la toalla frente a usted y contra la pared, colocando una mano sobre la otra. Deslice lentamente sus manos hacia arriba utilizando el brazo cuyo hombro tenga menos dolor para ayudar a mover al otro brazo. Cuando llegue al punto en que se limita el movimiento, presione sus manos contra la pared y elévelas un poco más. Cuente lentamente hasta 3. Relájese y baje lentamente las manos a la posición inicial, manteniendo la toalla presionada contra la pared. Repita el ejercicio 10 veces. Cada vez trate de aumentar la elevación.

#### Ejercicio 5



Párese de lado a la pared. Con el brazo cuyo hombro sea más doloroso, presione ligeramente la toalla contra la pared. Deslice lentamente su mano hacia arriba lo más alto posible. Cuando su hombro comience a sentirse tieso, manténgalo en esta posición, y luego deslice su mano un poco más hacia arriba. Cuente lentamente hasta 3. Relájese y deslice la toalla por la pared hacia abajo, hasta la posición inicial. Repita el ejercicio 10 veces con este brazo y 10 con el otro.

#### Ejercicio 6



Acuéstese y sostenga un bastón u objeto similar perpendicular a sus muslos, con las palmas hacia abajo. Con los brazos rectos, levante el bastón hacia su cabeza hasta el punto en que sus hombros se sientan tiesos, mantenga la posición, y después estire un poco más. Trate de extenderse un poco más. Cuente lentamente hasta 3. Baje el bastón a la posición inicial. A medida que este ejercicio se haga más fácil y sus hombros duelan menos, trate lentamente de contar hasta 5 o más. Repita el ejercicio 10 veces.

Referencia: [http://www.tusalud.com.mx/160001\\_hombros.htm](http://www.tusalud.com.mx/160001_hombros.htm)

Adaptado por: **ASW 2005**

