

EJERCICIOS DE HOMBRO

EJERCICIOS PARA LA DISCINESIS ESCAPULAR

La discinesia escapular es una alteración en el movimiento o posición del omóplato que, si bien es muy frecuente en deportistas, también afecta a la población general. Esto ha sido documentado por estudios que muestran una prevalencia de entre el 6.7% y el 66.7%. Aunque no está considerada una patología en sí misma, su importancia radica en que está asociada a patologías del hombro y que existen estudios que avalan que el 43% de los atletas asintomáticos con discinesia escapular desarrollarán dolor en el futuro.

Factores de riesgo como el sexo femenino, la edad avanzada, la obesidad y un estilo de vida sedentario (por ejemplo, en oficinistas) también contribuyen a su desarrollo. Su causa puede ser proximal (disfunción muscular, alteraciones posturales o lesiones nerviosas) o distal, producida por enfermedades como el pinzamiento subacromial, lesiones del manguito rotador, inestabilidades glenohumorales, lesiones SLAP, el hombro de nadador o cirugías previas en la zona.

Un factor causal importante es el desequilibrio muscular, donde un trapecio superior hiperactivo puede inhibir a otros músculos clave para la estabilidad de la escápula. Este desequilibrio crea un patrón de compensación que contribuye a la discinesia. La importancia del ratio bajo entre el trapecio superior y los trapecios medio, trapecio inferior y serrato anterior es crucial: un ratio bajo indica que se activan los músculos más débiles (trapecio medio, inferior y serrato anterior) con una mínima activación del trapecio superior, que suele estar sobrecargado. De esta manera, se corrigen las compensaciones y se restaura el patrón de movimiento correcto.

Por otra parte, los déficits de flexibilidad del tendón del músculo pectoral menor, rigidez del trapecio superior o de la cápsula posterior de la articulación glenohumeral puede ser causa de discinesia escapular.

Si sufrís de discinesia escapular os recomendamos los siguientes ejercicios de estiramiento (para mejorar la flexibilidad de estructuras tendinosas y articulares) y de fortalecimiento de la musculatura estabilizadora de la escápula.

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO DE PECTORAL MENOR



De pie delante de una puerta abierta o esquina. Colocamos en codo a 90° a la altura del hombro, antebrazo apoyado en el marco pared. Nos inclinamos hacia adelante estirando el pectoral menor de ese lado. Notamos la tirantez.

Al iniciar los estiramientos, es crucial evitar el dolor. Debes estirar solo hasta que sientas la tensión en el músculo y los tendones, y luego **mantener esa posición durante un tiempo** hasta que dicha tensión se vaya reduciendo. Con la práctica, podrás prolongar el tiempo de mantenimiento, pero **nunca debes llegar a sentir dolor**.

Objetivos:

- Alargamiento muscular Pectoral menor.
- Mejoría postura del hombro adelantado.
- Alivio del dolor del hombro.
- Mejorar el balance articular del hombro.
- Prevención Síndrome del pectoral menor.
- Prevención-tratamiento de la discinesia escapular

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO PASIVO DE PECTORAL MENOR Y COLUMNA DORSAL



Ejercicio de estiramiento pectoral pasivo, en decúbito supino (boca arriba). Nos tumbamos boca arriba con los pies apoyados en el suelo y colocamos un rulo de piscina debajo de la columna. Extendemos los brazos en cruz apoyados en el suelo. Estar un rato (mínimo 15 minutos). Respiración libre. Irán sintiendo el estiramiento de dorsales.

Al iniciar los estiramientos, es crucial evitar el dolor. Debes estirar solo hasta que sientas la tensión en el músculo y los tendones, y luego **mantener esa posición durante un tiempo** hasta que dicha tensión se vaya reduciendo. Con la práctica, podrás prolongar el tiempo de mantenimiento, **pero nunca debes llegar a sentir dolor**.

Objetivos:

- Alargamiento muscular Pectoral menor.
- Mejoría postura del hombro adelantado.
- Alivio del dolor del hombro.
- Mejorar el balance articular del hombro.
- Prevención Síndrome del pectoral menor.
- Prevención-tratamiento de la discinesia escapular

ESTIRAMIENTO CAPSULAR POSTERIOR DE PIE



De pie. La mano que asiste situada en el codo. Llevamos el codo hacia el hombro del brazo que asiste, hasta notar tirantez.

Al iniciar los estiramientos, es crucial evitar el dolor. Debes estirar solo hasta que sientas la tensión en el músculo y los tendones, y luego **mantener esa posición** durante un tiempo hasta que dicha tensión se vaya reduciendo. Con la práctica, podrás prolongar el tiempo de mantenimiento, **pero nunca debes llegar a sentir dolor**.

Objetivos:

- Alivia tensión cápsula posterior y rotadores externos.
- Mejoría del balance articular en rotación interna.
- Mejoría del balance articular y la estabilidad del hombro.

ESTIRAMIENTO DE CÁPSULA POSTERIOR TUMBADO



Tumbado de lado sobre el hombro a rehabilitar. Espalda recta. Escápula bloqueada. Con el codo flexionado a 90° , la mano que asiste empuja el brazo intentando tocar camilla o suelo. Al iniciar los estiramientos, es crucial evitar el dolor. Debes estirar solo hasta que sientas la tensión en el músculo y los tendones, y luego **mantener esa posición** durante un tiempo hasta que dicha tensión se vaya reduciendo. Con la práctica, podrás prolongar el tiempo de mantenimiento, **pero nunca debes llegar a sentir dolor**.

Objetivos:

- Alivia tensión cápsula posterior y rotadores externos.
- Mejoría del balance articular en rotación interna.
- Mejoría del balance articular y la estabilidad del hombro.

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO DE FLEXIÓN LATERAL CERVICAL



De pie o sentado en una silla. Espalda recta. Mirada hacia adelante. Mano del mismo lado en la cabeza (nos va a asistir en el movimiento). Giramos el cuello lateralmente a un lado como intentando tocar con la oreja en el hombro del mismo lado.

Al iniciar los estiramientos, es crucial evitar el dolor. Debes estirar solo hasta que sientas la tensión en el músculo y los tendones, y luego **mantener esa posición** durante un tiempo hasta que dicha tensión se vaya reduciendo. Con la práctica, podrás prolongar el tiempo de mantenimiento, **pero nunca debes llegar a sentir dolor**. Mismo ejercicio hacia el lado contrario.

Objetivos:

- Alivio del dolor.
- Estira y reduce la tensión muscular del esternocleidomastoideo, escalenos, trapecio superior y del elevador de la escápula.
- Mantiene el balance articular cervical.

EJERCICIO ISOMÉTRICO DE REMO BAJO



De pie. Espalda recta y el brazo del lado afectado extendido a lo largo del cuerpo. El objetivo es empujar con la palma de la mano el borde de una camilla, ejerciendo una fuerza hacia atrás como si quisieras hacer un movimiento de remo, pero sin mover el cuerpo ni el brazo. Se mantiene la fuerza constante durante 10 segundos. Mismo ejercicio en la otra extremidad.

Realiza:

- 3 series en cada extremidad.

Objetivos:

- Activación de trapecio medio y romboides.
- Mejoría de la retracción y estabilidad escapulares.

EJERCICIO DEL CORTACÉSPED



Colócate de pie con los pies separados al ancho de los hombros. Da un paso al frente con el pie contrario al brazo que trabaja. Flexiona ligeramente las rodillas y caderas, mantén la espalda recta y el abdomen activado. El brazo que va a trabajar debe empezar cruzado al frente del cuerpo, en diagonal hacia abajo, con la mano cerca de la rodilla opuesta. Lleva el brazo hacia atrás y hacia arriba en diagonal, como si fueras a arrancar un cortacésped. Lleva el codo hacia atrás a la altura de las costillas, sin elevar el hombro. Rota ligeramente el tronco mientras retraes y descendes la escápula de forma controlada. Regresa lentamente a la posición inicial. Evita movimientos bruscos. Exhala al tirar de la banda e inhala al volver al inicio.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series.

Objetivos:

- Activación y fortalecimiento de romboides, trapecio medio e inferior.
- Activación coordinada del core y la musculatura dorsal.
- Reactivación de la musculatura escapular.
- Mejoría del control escapular.

EJERCICIO DE ROBO/FACE PULL CON ROTACIÓN EXTERNA SIN BANDA ELÁSTICA



De pie con la espalda recta y los brazos extendidos frente a ti, a la altura de los hombros con las palmas hacia abajo. A continuación, inhala y, de forma controlada, lleva tus codos hacia atrás hasta que se alineen con tus hombros. Lleva tus manos hacia atrás hasta que tus palmas miren hacia a delante y tus hombros y codos estén a 90°. La posición final es de manos arriba como en un robo. Mantenemos 5 segundos sintiendo la contracción muscular entre las escápulas. Retornamos a la posición inicial, exhalando.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series.

Objetivos:

- Activación y fortalecimiento de romboides, trapecio medio e inferior rotadores externos.
- Mejoría del control escapular.

EJERCICIO DE FLEXIONES DE PARED



De pie frente a una pared a una distancia de unos 50–60 cm. Apoyamos las manos en la pared a la altura del pecho y separadas a la altura de los hombros. Los dedos apuntan hacia arriba. Codos ligeramente flexionados. Tronco erguido. Flexiona los brazos los codos y acerca el cuerpo a la pared. Retornamos a la posición inicial, empujando la pared en última instancia como si quisiéramos sacar las escápulas hacia atrás. Inhalamos al acercarnos a la pared y exhalamos al retornar.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series.

Objetivos:

- Mejora el control neuromuscular escapular.
- Activación de serrato anterior, trapecio medio e inferior.
- Mejora conciencia postural.
- Fortalecimiento progresivo de la musculatura periescapular.

EJERCICIO DE ROTACIÓN EXTERNA CON PESA



Tumbado de lado. Toalla entre el brazo y el tórax con el codo flexionado a 90° y una pesa en la mano, llevamos la pesa hacia arriba. Mantenemos 5 segundos.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series.

Objetivos:

- Fortalecimiento rotadores externos.
- Alivio y prevención del dolor hombro.
- Mejoría estabilidad hombro.

EJERCICIO DE DESLIZAMIENTO DE PARED-TOWEL WALL SLIDE



De pie, frente a una pared, con una toalla suave entre las manos y la superficie. Apoya los antebrazos y manos en la pared, el tronco erguido. Desde esta posición, se deslizan lentamente las manos hacia arriba por la pared en diagonal, dirección a una “Y” si lo realizamos con los dos brazos. No encoger los hombros ni arquear la espalda. Volvemos a la posición inicial, manteniendo en todo momento el contacto con la pared y el control escapular.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series.

Objetivos:

- Activación de serrato anterior y trapecio inferior.
- Mejora el patrón de movimiento de la escápula.

EJERCICIO DE FLEXIÓN ANTERIOR EN DECÚBITO LATERAL CON PESA



Acostado de lado, con apoyo de cabeza en almohada o rodilla. Brazo inferior (el del lado apoyado en el suelo) flexionado y con mano debajo de la cabeza. El brazo superior (el que trabajará) reposando a lo largo del cuerpo con una pesa de 2kgrs en la mano. Desde esa posición, se eleva lentamente el brazo superior hacia el frente del cuerpo en un movimiento de flexión de hombro, hasta llegar aproximadamente a la altura de la cabeza. Retornar hasta posición inicial.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series.

Objetivos:

- Activación de serrato anterior y trapecio inferior.
- Mejora el patrón de movimiento de la escápula.

EJERCICIO DE EXTENSIÓN EN PRONO CON PESA



Boca abajo en camilla. La frente apoyada y el cuello en posición neutra. Cogemos una pesa de 2 Kgrs con la mano del brazo que trabaja, el cual esta relajado y colgando de la camilla. Extiende el brazo hacia atrás hasta llevarlo paralelo al cuerpo. Evita que los hombros se eleven hacia las orejas o que exista tensión muscular en el cuello. Alcanzado el punto máximo de extensión, mantén la posición 5 segundos y retorna a la posición inicial.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series.

Objetivos:

- Activación del romboides, trapecio medio e inferior.
- Mejora el patrón de movimiento de la escápula.
- Mejora la fuerza de los estabilizadores de la escápula.
- Corrige patrones alterados típicos de la discinesia escapular.

EJERCICIO DE ABDUCCIÓN HORIZONTAL PRONA EN ROTACION EXTERNA CON PESA



Boca abajo en una camilla. La cabeza y cuello neutros. Coge una mancuerna ligera con una mano y deja que el brazo cuelgue hacia el suelo. El ejercicio consiste en elevar el brazo de forma controlada hacia un lado, como si estuvieras formando una "T" con tu cuerpo. Mientras lo elevas, rota la mancuerna de manera que la palma de la mano termine mirando hacia adelante con el pulgar apuntando hacia el techo. Eleva el brazo hasta que esté alineado con el hombro sin arquear la espalda. Mantén la posición 5 segundos. Retorna a la posición inicial de forma lenta y controlada.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series.

Objetivos:

- Fortalecimiento de deltoides posterior, romboides, trapecios medio e inferior y rotadores externos.
- Mejora de la estabilidad glenohumeral.

EJERCICIO DE EXTENSIÓN PRONA A 0°



Boca abajo en una colchoneta o camilla. Cabeza y cuello en posición neutra. Brazos estirados a lo largo de tu cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia arriba. Pesa de 2 Kgrs en cada mano. El movimiento consiste en levantar ambos brazos de forma controlada hacia el techo. Mantén 5 segundos. Retorna a la posición inicial de forma lenta y controlada.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series.

Objetivos:

- Activación/fortalecimiento del romboides, trapecio medio e inferior.
- Mejora el patrón de movimiento de la escápula.
- Reeduación del control escapular.
- Mejora la fuerza de los estabilizadores de la escápula.
- Corrige patrones alterados típicos de la discinesia escapular.

EJERCICIO PUSH-UP PLUS



Posición de plancha alta, manos apoyadas en el suelo directamente debajo de los hombros y brazos extendidos. Baja el cuerpo flexionando los codos, hasta que el pecho casi toque el suelo. Empuja el suelo para extender los brazos y volver a la posición de plancha alta (Push-up). Una vez que los brazos estén completamente extendidos, empuja el suelo aún más fuerte. Esto hará que las escápulas se separen y se alejen la una de la otra, curvando ligeramente la parte superior de tu espalda hacia el techo (Fase de Plus). Retorna a la posición de plancha inicial, permitiendo que tus omóplatos se junten de nuevo, antes de comenzar la siguiente repetición.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series.

Objetivos:

- Activación/fortalecimiento del serrato anterior.
- Mejora el patrón de movimiento de la escápula.
- Corrige patrones alterados típicos de la discinesia escapular.

EJERCICIO WALL SLIDE



De pie con la espalda, la cabeza y los glúteos pegados a una pared. Separa los pies a la anchura de los hombros y adelántalos ligeramente. Flexiona los codos a 90 grados, manteniendo la parte superior de los brazos y los antebrazos pegados a la pared, con las palmas mirando hacia adelante. Lentamente, desliza los brazos hacia arriba por la pared, como si estuvieras formando una "Y" con tu cuerpo, sin que tu columna lumbar se separe de la pared. Mantén los hombros relajados y evita que se suban hacia las orejas. Continúa deslizando los brazos hasta tu máximo rango de movimiento sin perder el contacto con la pared. Luego, regresa de forma controlada a la posición inicial, bajando los brazos lentamente por la pared. Repite el movimiento.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series.

Objetivos:

- Activación del serrato anterior, trapecio medio y el trapecio inferior.
- Mejora el patrón de movimiento de la escápula.
- Aumenta el rango de movimiento de los hombros.
- Corrección de la postura, especialmente hombros redondeados e hipercifosis torácica.

EJERCICIO DE PROTRACCIÓN CON PESAS



Tumbado boca arriba. Brazo perpendicular al suelo con pesa de 2kgrs en la mano. Despegamos el hombro del suelo haciendo que el brazo ascienda. Mantenemos postura 5 segundos.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series.

Objetivos:

- Fortalecimiento del musculo serrato anterior.
- Mejora de la estabilidad escapular.
- Mejor control postural del hombro y escapular.

[Pide Cita con el Dr. Jordi Jiménez.](#) Te atenderá en el centro de Palma de Mallorca y te ayudará a recuperar tu calidad de vida.