

EJERCICIOS DE HOMBRO

EJERCICIOS PARA INESTABILIDAD DE HOMBRO

EJERCICIO DE FLEXIÓN AUTOASISTIDA



De pie o sentado. Con ayuda de la mano del brazo contralateral, movemos despacio el brazo hacia adelante y hacia arriba sin doblar el codo. Mantenemos 3 segundos.

Realiza:

- 10 repeticiones
- 1 serie

Objetivos:

- Alivio del dolor hombro.
- Reduce rigidez de hombro y mejora el balance articular del hombro.
- Previene la pérdida de movilidad

EJERCICIO DE REMO CON BANDA ELÁSTICA



De pie frente a una puerta o estructura que permita atar la banda elástica. Cogemos los extremos con la manos. Espalda recta. Mirada hacia adelante. Estiramos de la banda echando los hombros y codos hacia atrás. Mantenemos postura 5 segundos.

Realiza:

- 10 repeticiones
- 3 series

Objetivos:

- Mejoría postural columna dorsal.
- Mejoría de la estabilidad del hombro y de la escápula.

EJERCICIO DE PROTRACCIÓN CON PESAS



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

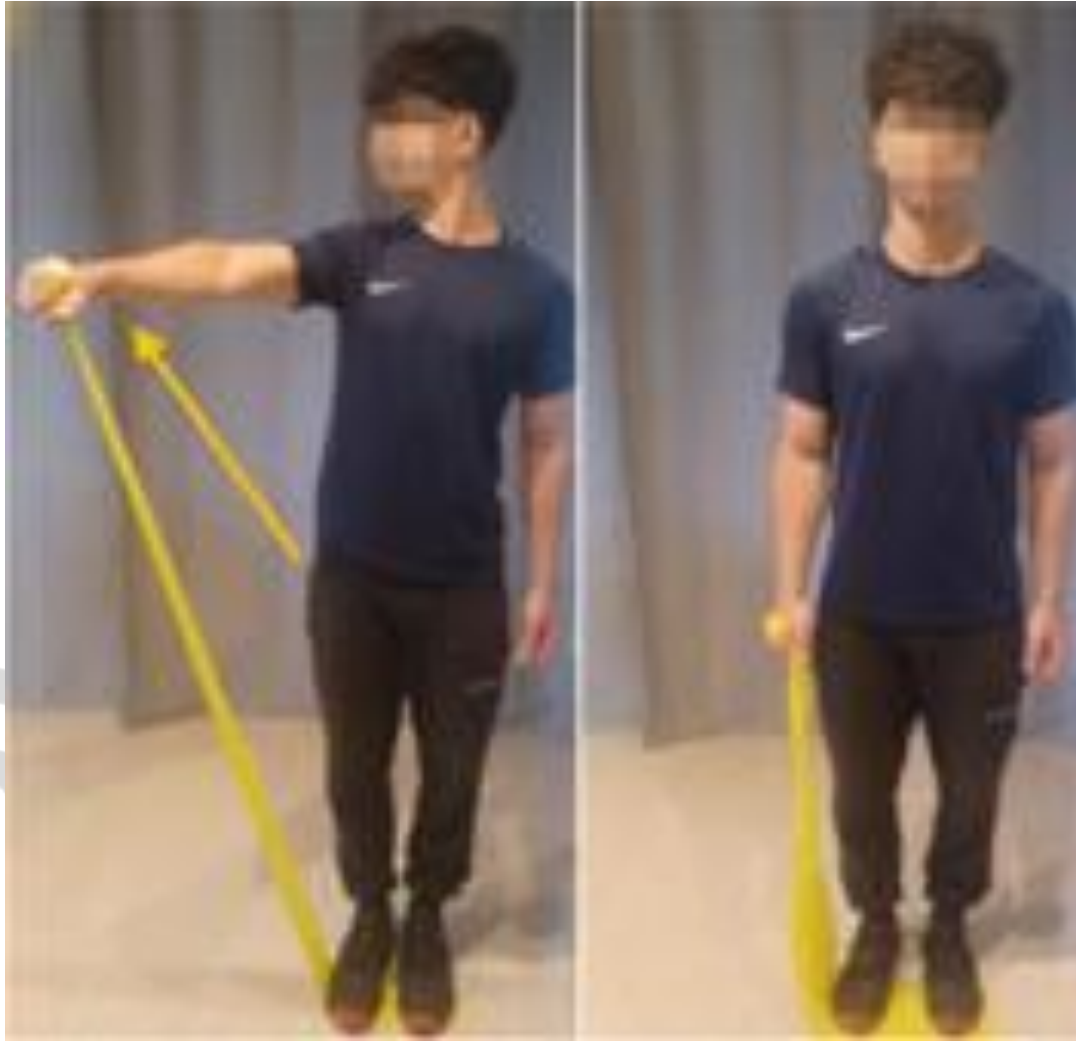
Realiza:

- 10 repeticiones
- 3 series

Objetivos:

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

EJERCICIO DE ABDUCCIÓN CON BANDA ELÁSTICA



De pie. Utilizamos banda elástica que pisamos con el pie del lado de ejercitamos. El brazo se eleva sin doblar codo ni muñeca, sin llegar a estar paralelo al suelo. El brazo se dirige 30° hacia adelante al elevarlo. Mantenemos postura 5 segundos.

Realiza:

- 10 repeticiones
- 3 series

Objetivos:

- Fortalecimiento supraespinoso y deltoides medio.
- Mejoría del balance articular y de la estabilidad del hombro.

EJERCICIO DE ROTACIÓN EXTERNA CON BANDA ELÁSTICA



De pie lateral a una puerta. Atamos la banda elástica al pomo de la puerta y cogemos el extremo con una mano. Toalla entre el tórax y el brazo. Codo a 90° pegado al tórax y muñeca recta. Espalda recta. Mirada hacia adelante. Estiramos de la banda hacia afuera unos 50°. Mantenemos postura 5 segundos.

Realiza:

- 10 repeticiones
- 3 series

Objetivos:

- Fortalecimiento rotadores externos del hombro.
- Mejoría del balance articular y la estabilidad del hombro.

EJERCICIO DE ROTACIÓN INTERNA CON BANDA ELÁSTICA



De pie lateral a una puerta. Atamos la banda elástica al pomo de la puerta y cogemos el extremo con una mano. Toalla entre el tórax y el brazo. Codo a 90° pegado al tórax y muñeca recta. Espalda recta. Mirada hacia adelante. Estiramos de la banda hacia adentro unos 50°. Mantenemos postura 5 segundos.

Realiza:

- 10 repeticiones
- 3 series

Objetivos:

- Fortalecimiento rotadores internos del hombro.
- Mejoría del balance articular y la estabilidad del hombro.

EJERCICIO DE ROTACIÓN EXTERNA CON PALO



De pie. Cogemos un palo con las dos manos. Toalla entre codo y tórax .Codo a 90°. Empujamos con el brazo sano y desplazamos la mano del brazo a rehabilitar hacia afuera.

Realiza:

- 10 repeticiones
- 1 series

Objetivos:

- Alivio del dolor.
- Mejoría tensión capsular anteroinferior.
- Mejoría del balance articular en rotación externa.

EJERCICIO DE REMO CON PESA



De pie. Nos inclinamos hacia adelante dejando caer el brazo sin realizar fuerza sobre él, de forma que quede perpendicular al suelo con una pesa de 2 kg en la mano. Flexionamos el codo y lo llevamos hacia atrás. Mantenemos 5 segundos.

Realiza:

- 10 repeticiones
- 3 series

Objetivos:

- Alivio y prevención del dolor hombro.
- Mejoría estabilidad hombro y escápula.

EJERCICIO DE ROTACIÓN INTERNA CON PESA



Tumbado de lado sobre el hombro a rehabilitar. Con el codo flexionado a 90° y una pesa en la mano, llevamos la pesa hacia el cuerpo. Mantenemos 5 segundos.

Realiza:

- 10 repeticiones
- 3 series

Objetivos:

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

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 PROTRACCIÓN DE RODILLAS



Nos colocamos de rodillas con las manos apoyadas en el suelo. Doblamos los codos aproximando el pecho al suelo. Al retornar arqueamos la espalda intentado separar las escápulas. Mantenemos 5 segundos.

Realiza:

- 10 repeticiones
- 3 series

Objetivos:

- Fortalecimiento musculatura escapular.
- Alivio y prevención del dolor hombro.
- Mejoría estabilidad hombro.

[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.