

EJERCICIOS DE HOMBRO

EJERCICIOS PARA ROTURA DEL SUPRAESPINO

En los últimos años se ha puesto de manifiesto que las roturas del manguito rotador, aunque pueden ser progresivas, a menudo evolucionan lentamente y sin síntomas significativos. Esto ha influido en la forma en que los médicos abordan su tratamiento, optando en la mayoría de los casos por un enfoque conservador.

El tratamiento conservador, que se centra en el manejo del dolor y en la rehabilitación con ejercicios, ha demostrado ser tan efectivo como la cirugía para muchos pacientes, especialmente aquellos de edad avanzada con roturas atraumáticas. Los ejercicios son un componente clave de este tratamiento y están diseñados para mejorar la movilidad de la articulación del hombro y fortalecer la musculatura que lo rodea, como los músculos del manguito rotador y los músculos que fijan la escápula. Estos ejercicios deben comenzar con baja intensidad e ir aumentando gradualmente, siempre que no causen un dolor significativo.

Para que este tipo de tratamiento sea efectivo, se deben cumplir ciertos criterios:

- Descartar la existencia de otras patologías graves o causas de dolor.
- Dolor persistente (más de tres meses) o recurrente, pero no de gran intensidad. Si el dolor es severo, se deben tomar medidas para aliviarlo primero.
- El paciente debe entender el objetivo del tratamiento y estar dispuesto a participar activamente en el programa de ejercicios.

Es importante educar al paciente para que evite actividades que agraven el dolor, como dormir sobre el hombro afectado o levantar repetidamente el brazo por encima del hombro. También se recomienda mantener una buena condición física general con actividades que no sean dolorosas, como caminar o montar en bicicleta.

Los efectos de la rehabilitación no son inmediatos y pueden tardar semanas o meses en notarse. Un aspecto crucial es la actitud del paciente: se ha observado que las bajas expectativas sobre la efectividad del tratamiento son el predictor más fuerte del fracaso, incluso más que las características de la propia lesión.

En algunos casos, se puede complementar la terapia con otros tratamientos como medicación o infiltraciones.

EJERCICIO PENDULAR



De pie o sentado en una silla. Nos inclinamos hacia adelante dejando caer el brazo sin realizar fuerza sobre él, de forma que quede perpendicular al suelo. Con la inercia del cuerpo realizamos movimientos circulares en sentido horario, antihorario, hacia delante y atrás, y hacia ambos lados. Realizamos 20 repeticiones en cada movimiento.

Realiza:

- 20 repeticiones.
- 1 serie.

Objetivos:

- Alivio del dolor hombro.
- Relajar la musculatura circundante : del hombro, cervical y escapular.
- Reduce rigidez de hombro y mejora el balance articular del hombro.

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.

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 estructura que permita anclar la banda elástica. Atamos la banda elástica y 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.

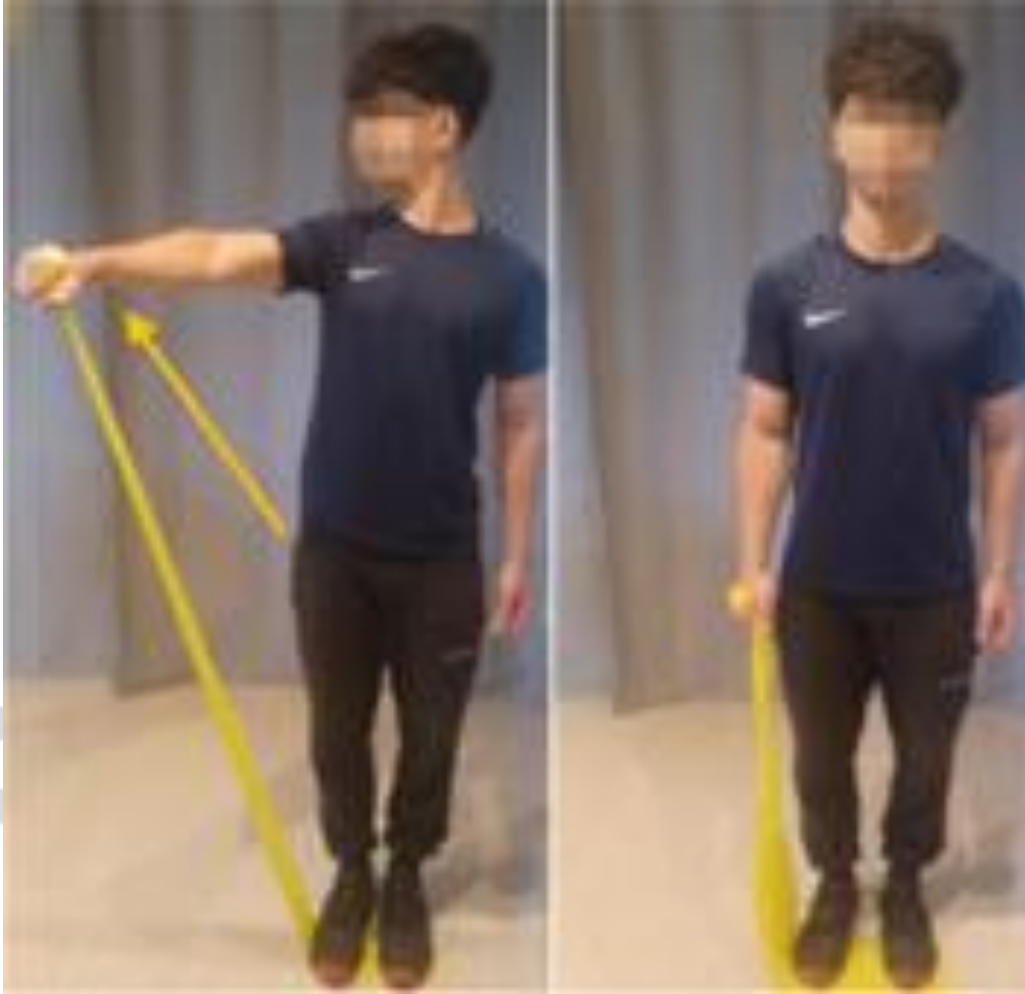
Realiza:

- 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 ROTACIÓN EXTERNA CON PALO



De pie. Cogemos un palo con las dos manos. Toalla entre codo y tórax .Codo a 90º.
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.

[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.