

EJERCICIOS DE HOMBRO

EJERCICIOS PARA ROTURA MASIVA DE MANGUITO ROTADOR

EJERCICIO PASIVO 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.

EJERCICIO DE DELTOIDES ANTERIOR AUTOASISTIDO



Tumbado boca arriba. Flexionamos el codo y con ayuda del brazo sano elevamos el brazo a rehabilitar hacia arriba. Retiramos la asistencia y mantenemos hasta notar cansancio.

Realiza:

- 5 repeticiones
- 4 series

Objetivos:

- Fortalecimiento del deltoides anterior.
- Alivio del dolor.
- Prevención de rigidez del hombro.

EJERCICIO DE DELTOIDES ANTERIOR CON PESA



Tumbado boca arriba. Con una pesa en la mano, flexionamos el codo y elevamos el brazo a rehabilitar hacia arriba. Mantenemos hasta notar cansancio.

Realiza:

- 5 repeticiones
- 4 series

Objetivos:

- Fortalecimiento del deltoides anterior.
- Alivio del dolor.
- Prevención de rigidez del hombro.

EJERCICIO DE DELTOIDES ANTERIOR SEMISENTADO



Semisentado boca arriba. Elevamos el brazo hacia arriba con el codo extendido hasta ponerlo perpendicular al cuerpo. Si tolera realice oscilaciones. Mantenemos hasta notar cansancio.

Realiza:

- 5 repeticiones
- 4 series

Objetivos:

- Fortalecimiento del deltoides anterior.
- Alivio del dolor.
- Prevención de rigidez del hombro.

EJERCICIO DE DELTOIDES ANTERIOR SEMISENTADO CON PESA



Semisentado boca arriba. Con una pesa en la mano elevamos el brazo hacia arriba con el codo extendido hasta ponerlo perpendicular al cuerpo. Si tolera realice oscilaciones. Mantenemos hasta notar cansancio.

Realiza:

- 5 repeticiones
- 4 series

Objetivos:

- Fortalecimiento del deltoides anterior.
- Alivio del dolor.
- Prevención de rigidez del hombro.

EJERCICIO DE DELTOIDES ANTERIOR DE PIE



De pie. Elevamos el brazo hacia arriba con el codo extendido hasta ponerlo perpendicular al cuerpo. Si tolera realice oscilaciones. Mantenemos hasta notar cansancio.

Realiza:

- 5 repeticiones
- 4 series

Objetivos:

- Fortalecimiento del deltoides anterior.
- Alivio del dolor.
- Prevención de rigidez del hombro.

EJERCICIO DE DELTOIDES ANTERIOR DE PIE CON PESA



De pie. Con una pesa en la mano elevamos el brazo hacia arriba con el codo extendido hasta ponerlo perpendicular al cuerpo. Si tolera realice oscilaciones. Mantenemos hasta notar cansancio.

Realiza:

- 5 repeticiones
- 4 series

Objetivos:

- Fortalecimiento del deltoides anterior.
- Alivio del dolor.
- Prevención de rigidez del hombro.

EJERCICIO DE REMO CON BANDA ELÁSTICA



De pie frente a una puerta. Atamos la banda elástica al pomo de la puerta 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 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

[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.