

EJERCICIOS DE HOMBRO

EJERCICIOS PARA CAPSULITIS ADHESIVA

La capsulitis adhesiva, comúnmente conocida como hombro congelado, es una afección progresiva que cursa con dolor, rigidez y una marcada limitación de la movilidad del hombro ([ver artículo sobre capsulitis adhesiva](#)). Su origen puede ser idiopático o secundario a traumatismos, cirugías o periodos prolongados de inmovilización. Aunque su evolución natural tiende a la recuperación, este proceso puede extenderse por meses o incluso años, afectando significativamente la calidad de vida del paciente.

El tratamiento conservador es la base del manejo, y dentro de este, los ejercicios terapéuticos juegan un papel fundamental en todas las etapas de la enfermedad. El objetivo de esta guía es ofrecer un enfoque estructurado y progresivo para acompañar la rehabilitación del paciente, respetando las fases clínicas de la capsulitis:

- Etapa 1 (Dolor agudo): se prioriza la reducción del dolor y la inflamación, evitando ejercicios agresivos.
- Etapa 2 (Rigidez progresiva): se inicia con movimientos suaves, buscando mantener y recuperar el rango articular.
- Etapa 3 (Hombro congelado): se intensifican los ejercicios de estiramiento y se incorporan actividades para mejorar la movilidad funcional.
- Etapa 4 (Descongelamiento): se trabaja activamente en la recuperación del rango completo de movimiento y en el fortalecimiento muscular.

Es importante entender que la terapia física no debe causar dolor intenso, aunque es normal sentir cierta molestia durante los estiramientos. La constancia y la progresión adecuada son claves para obtener resultados.

La siguiente sección incluye una selección de ejercicios específicos, seguros y efectivos, que deben adaptarse al grado de afectación y etapa clínica de cada paciente. La integración progresiva de estas rutinas en la vida diaria contribuirá de forma decisiva en la recuperación funcional 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.

ESTIRAMIENTO ROTACIÓN INTERNA CON TOALLA



De pie. Pasamos una toalla por la espalda. La mano sana tracciona, la mano del hombro a rehabilitar coge la toalla sin ofrecer resistencia. Traccionamos 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:

- Mejoría tensión capsula posterior.
- Mejoría de la rotación interna.
- Alivio y prevención del dolor del hombro.

ESTIRAMIENTO CAPSULA 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 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 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 o estructura que permita atar la banda elástica. 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 o estructura que permita atar la banda elástica. 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 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.

[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.