

EJERCICIOS DE HOMBRO

EJERCICIOS PARA EL SÍNDROME CAPSULAR POSTERIOR

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.

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 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 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 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 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.

[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.