

EJERCICIOS DE HOMBRO

EJERCICIOS PARA EL SÍNDROME SUBACROMIAL

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 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.

[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.