

TABLA DE EJERCICIOS DE HOMBRO



- Movimientos pendulares con el brazo entero. 10 minutos
- Círculos con escápulas hacia delante y hacia detrás. 10 minutos
- Con codo apoyado en flexión de 90º realizar sin dolor movimientos de rotación interna y externa. 10 minutos



- Con un palo:
 - Movilizaciones pasivas en flexión con el brazo estirado
 - Movilizaciones pasivas en abducción con brazo estirado



TABLA DE EJERCICIOS DE HOMBROS



- Pasarnos el palo de un brazo al otro por detrás con el fin de elastificar la cápsula articular.



- Rotación externa/interna de hombro con palo



ESTIRAMIENTOS PARA LA REGIÓN CERVICAL



- Elevar el palo por detrás de la espalda hasta donde podamos alcanzar sin dolor.



- Extensión de hombros bilateral con el palo.



ESTIRAMIENTOS

(TODOS LOS EJERCICIOS DEBEN HACERSE SUAVES Y SIN DOLOR)

■ Trapecio



■ Angular del omóplato



■ Subescapular



TABLA DE EJERCICIOS DE HOMBRO



■ Interescapulares



■ Musculatura de la escápula



■ Esternocleidomastoideo



■ Aplicación local de crioterapia. 10 minutos

CENTRO DE FISIOTERAPIA BELLÓ
C/JUAN PABLO II Nº6 2ªA TOMELLOSO (CIUDAD REAL)
TELÉFONOS 686458723/926705297