

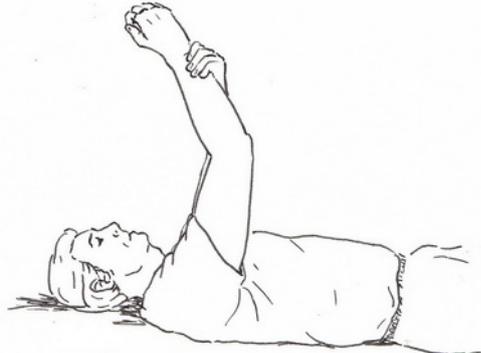
# PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Hombro.

## Elevación autoasistida del brazo

Elevar el brazo, ayudándose con la mano contraria, hasta la altura que el dolor permita. Mantener la posición final 1-5 segundos.

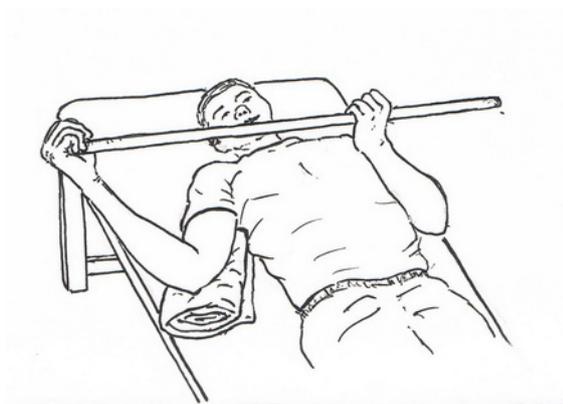
Series: 1  
Repeticiones: 1



## Rotación externa asistida

Empujar la mano del lado afectado hacia fuera manteniendo el codo en la misma posición. Mantener la posición final 1-5 segundos.

Series: 1  
Repeticiones: 1



## Aducción cruzada

Empujar el codo hacia el hombro contralateral intentando alcanzar la escápula. Mantener la posición final 1-5 segundos.

Series: 1  
Repeticiones: 1



# PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Hombro.

## Rotación interna autopasiva

Desplazar la mano del lado afectado con ayuda de la mano contraria hasta la altura de la espalda que tolere. Mantener la posición final 1-5 segundos.

Series: 1  
Repeticiones: 1

