

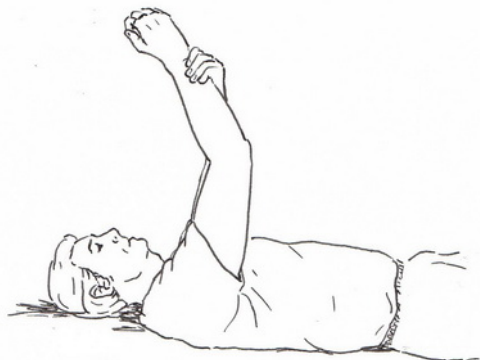
PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Hombro.

Elevación autoasistida mantenida del brazo

Elevar el brazo, ayudándose con la mano contraria, hasta la altura que el dolor permita. Mantener la posición final 5 s 10 segundos.

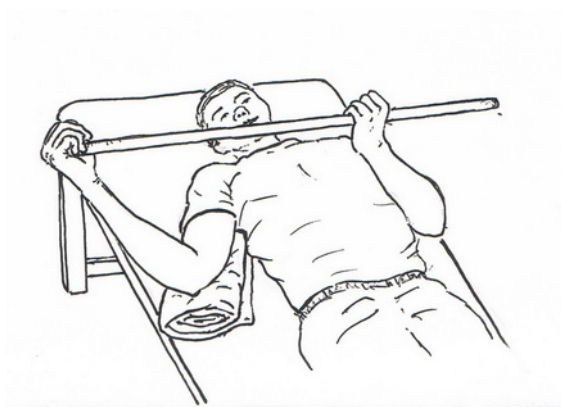
Series: 1
Repeticiones: 10



Rotación externa asistida mantenida

Empujar la mano del lado afectado hacia fuera manteniendo el codo en la misma posición. Mantener la posición final 5 a 10 segundos.

Series: 1
Repeticiones: 10



Aducción cruzada mantenida

Empujar el codo hacia el hombro contralateral intentando alcanzar la escápula. Mantener la posición final 5 a 10 segundos.

Series: 1
Repeticiones: 10



Rotación interna mantenida con toalla

Tirar de la mano del lado afectado hacia arriba y adelante mientras que la mano del lado afectado se desplaza hacia la zona media de la espalda. Mantener la posición final 5 a 10 segundos.

Series: 1
Repeticiones: 10

