

CUIDAT A CASA: ESTIRAMENTS GLOBALS CINTURA ESCAPULAR

Exercicis i recomanacions per fer en el seu domicili a l'espera de començar la rehabilitació en el seu centre de referència.

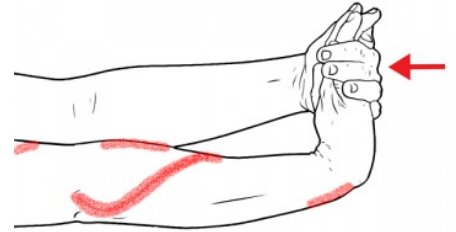
Estiramiento bilateral de hombros



Estiramiento de tríceps detrás de la cabeza



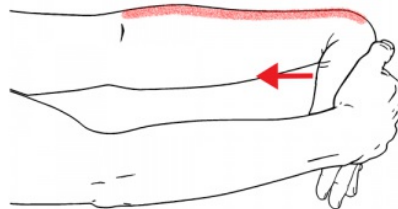
Estiramiento de los flexores de la muñeca



Estiramiento para trapecio medio sentado



Estiramiento de antebrazo de pie



Estiramiento de trapecio y cuello con brazo en la espalda



Estiramiento hombro posterior



Estiramiento elevador de la escapula



Estiramiento asistido: rotación interna hombro

