

CUIDATE EN CASA

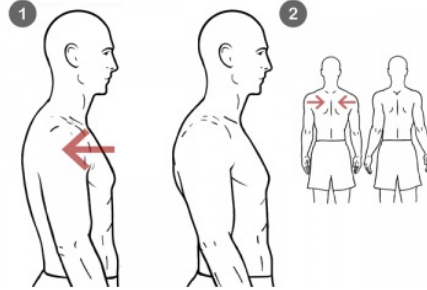
EJERCICIOS PARA QUE REALICE DESDE SU DOMICILIO A LA ESPERA DE INICIAR REHABILITACIÓN POR DOLOR O TENDINITIS EN EL HOMBRO. ¡MANTENTE EN FORMA CON ESTOS SENCILLOS EJERCICIOS! PARA CUALQUIER DUDA CONSULTE CON SU FISIOTERAPEUTA Y/O MEDICO

Pendular circular - Codman



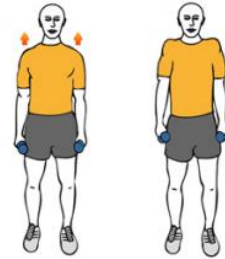
5 MINUTOS (PUEDES COGER UNA MANCUERNA DE MEDIO KILO O UNA BOTELLA PEQUEÑA DE AGUA PARA AUMENTAR TRACCION ARTICULAR)

Retracción escapular



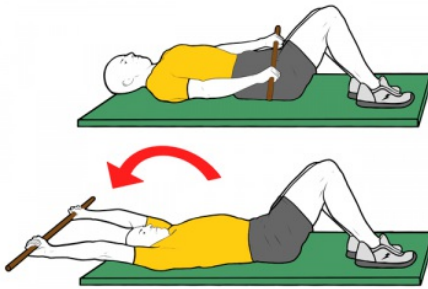
MAXIMO 10 REPETICIONES

Encogimiento de hombros con mancuernas



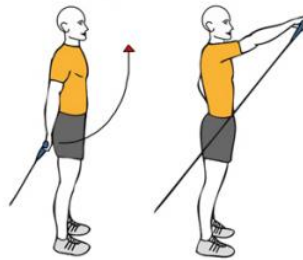
MAXIMO 10 REPETICIONES

Flexión de hombros activa con pica



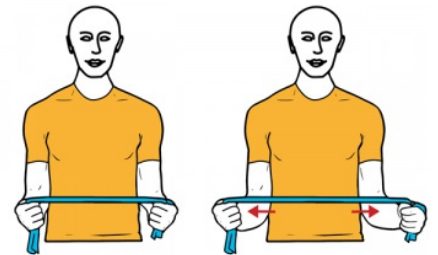
MAXIMO 10 REPETICIONES (PUEDES UTILIZAR EL PALO DEL RECOGEDOR)

Elevación frontal de un hombro con cable-polea de pie



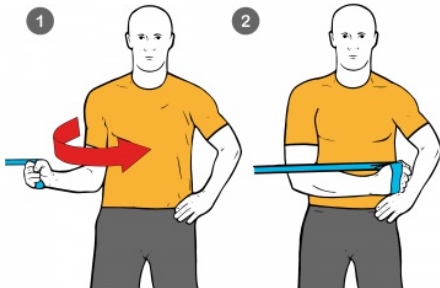
MAXIMO 10 REPETICIONES (MAS DIFICULTAD QUE EL ANTERIOR, ¡UTILIZAR GOMAS DE RESISTENCIA MUY SUAVES!)

Rotación externa de hombros con banda elástica



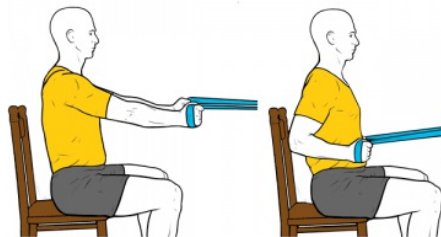
MAXIMO 10 REPETICIONES, ¡¡CUIDADO CON LAS GOMAS, UTILIZAR CON Poca O NADA RESISTENCIA!!

Rotación interna de hombro de pie con cable-polea



MAXIMO 10 REPETICIONES, (LA GOMA SE PUEDE COLOCAR EN EL PICAPORTE DE UNA PUERTA. ¡CUIDADO CON EL NIVEL DE RESISTENCIA!)

Remo sentado con banda elástica



MAXIMO 10 REPETICIONES, (GOMA EN EL PICAPORTE, ¡CUIDADO CON EL NIVEL DE RESISTENCIA DE LA GOMA!)

Propiocepción hombro con tabla de equilibrio



5 MINUTOS, (UTILIZAR UNA ALMOHADA O PELOTA PARA PROVOCAR LA INESTABILIDAD)