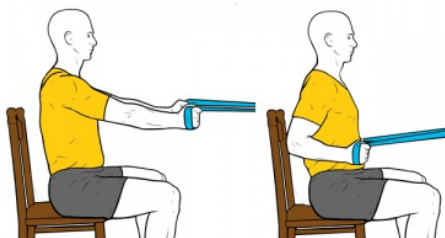


CUIDATE EN CASA EESS

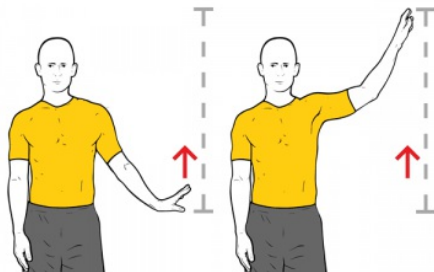
Importante seguir las recomendaciones pautadas, realizar los ejercicios de manera lenta y sin dolor y aplicar hielo después de hacerlos. Suplir el material de las imágenes por material parecido o realizarlo sin ellos.

Remo sentado con banda elástica



2 Series 10 reps

Escalera de dedos: Abducción



120 seg

Progresivamente hasta el límite de dolor.

Estiramiento asistido: rotación interna hombro



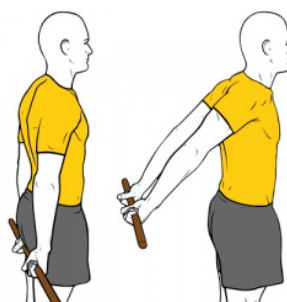
4 Series 30 seg
Progresivo.

Estiramiento hombro: rotación interna



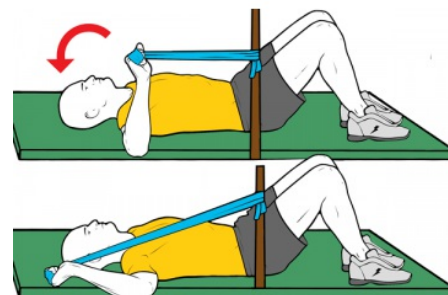
4 Series 30 seg

Extensión de hombros asistida



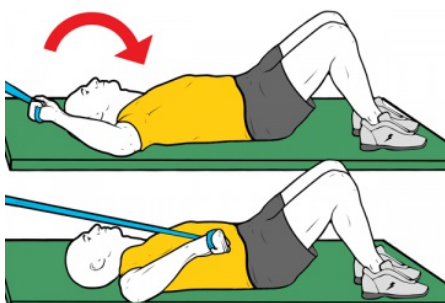
2 Series 10 reps

Rotación externa de hombro con banda elástica



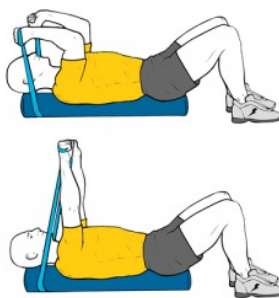
2 Series 10 reps

Rotación interna de hombro tendido supino



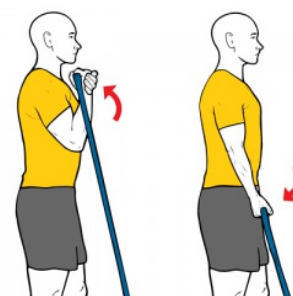
2 Series 10 reps

Extensión de tríceps con goma elástica



2 Series 10 reps

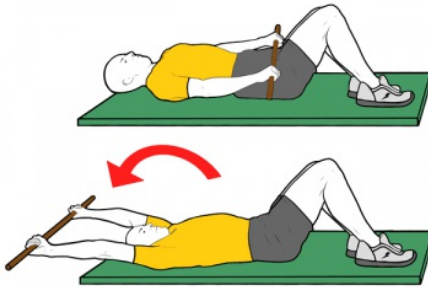
Curl de bíceps excéntrico asistido con banda elástica



2 Series 10 reps

CUIDATE EN CASA EESS

Flexión de hombros activa con pica



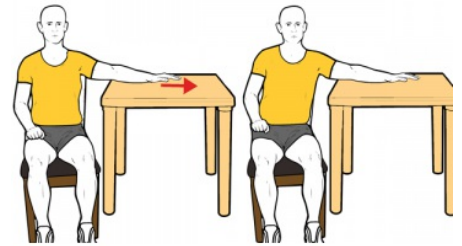
2 Series 10 reps
Hasta el límite de dolor.

Propiocepción hombro con tabla de equilibrio



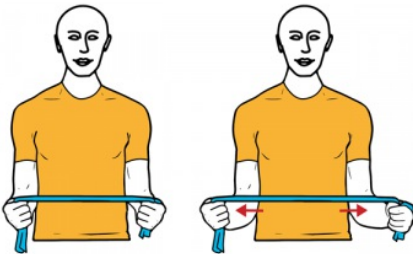
4 Series 30 seg
Realizar con una pelota o algo inestable. Ir con cuidado.

Movilización del hombro en abducción



2 Series 10 reps
Haste el límite de dolor

Rotación externa de hombros con banda elástica



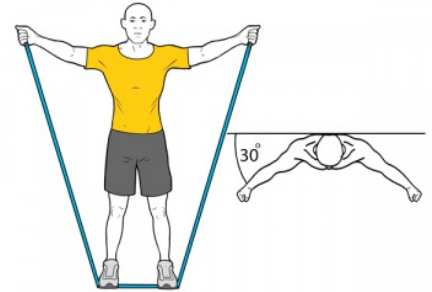
2 Series 10 reps

Rotación externa isométrica de hombro



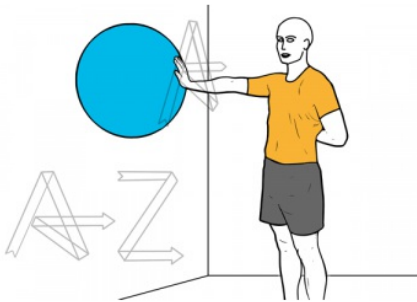
4 Series 30 seg
Realizar lo mismo pero hacia dentro también.

Elevación de hombros en el plano de la escapula con banda elástica



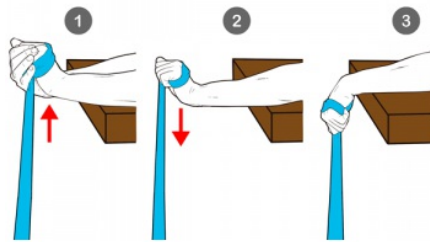
2 Series 10 reps
Levantar hasta unos 30°.

Control escapular en el plano de la escapula



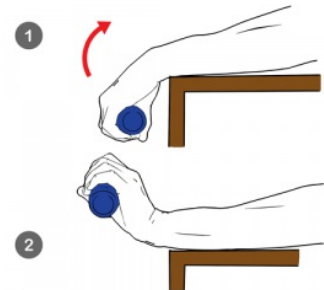
4 Series 30 seg

Flexión excéntrica de muñeca con banda elástica



2 Series 10 reps

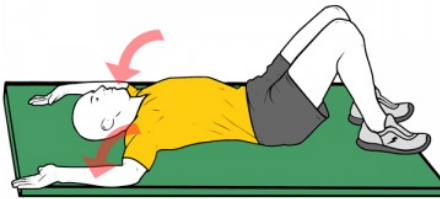
Extensión de muñeca con carga



2 Series 10 reps

CUIDATE EN CASA EESS

Estiramiento bilateral de hombros con rotación externa



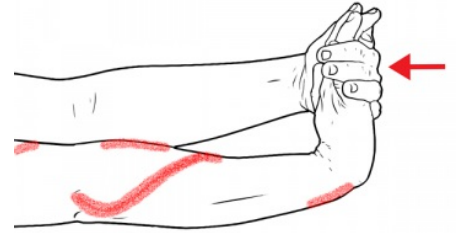
2 Series 10 reps

Estiramiento de extensores de muñeca



4 Series 30 seg

Estiramiento de los flexores de la muñeca



4 Series 30 reps