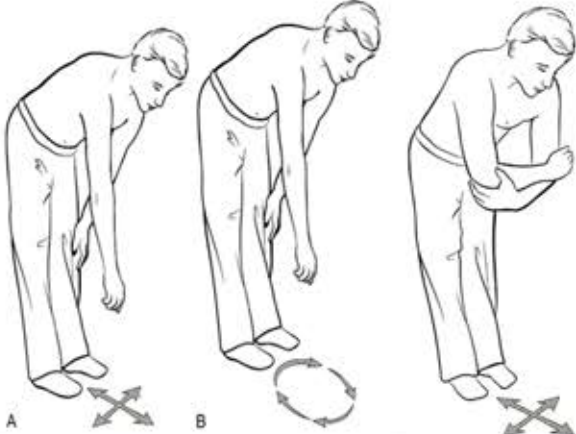

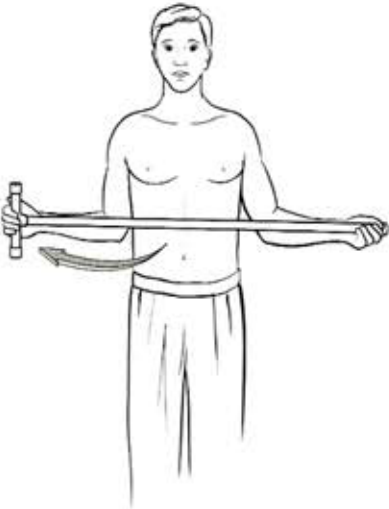



Ejercicios de hombro

CAPSULITIS ADHESIVA

Usted debe evitar cualquier ejercicio de estiramiento mientras haya severo dolor de la articulación del hombro. En estos casos se debe hacer reposo y control del dolor. Cuando la situación se ha estabilizado, usted deberá realizar estos ejercicios, 4 veces al día, durante 5 minutos cada vez. No sobrepasar los 20 minutos en el día. Los ejercicios deben ser suaves y no producir dolor. La clave es: **con menos dolor se gana más.**

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>1. Ejercicios pendulares</p> <p>4 veces al día, 1 minuto.</p> |  | <p>2. Ejercicios de elevación</p> <p>Estire en elevación, y mantenga 20 segundos.</p> |  |
| <p>3. Ejercicios de rotación Externa</p> <p>Estire en rotación externa, mantenga 20 segundos, relaje 20 segundos y estire nuevamente por 20 segundos.</p> |  | <p>4. Adducción cruzando el brazo por delante del cuerpo</p> <p>Estire, mantenga 20 segundos, relaje 20 segundos, estire 20 segundos. Mantenga el codo estirado.</p> |  |

Bibliografía:

1. Gartsman G: *Shoulder Arthroscopy, 2nd edition, Saunders Elsevier.*
2. Rockwood – Matsen: *Hombro, 2da edición, Interamericana.*