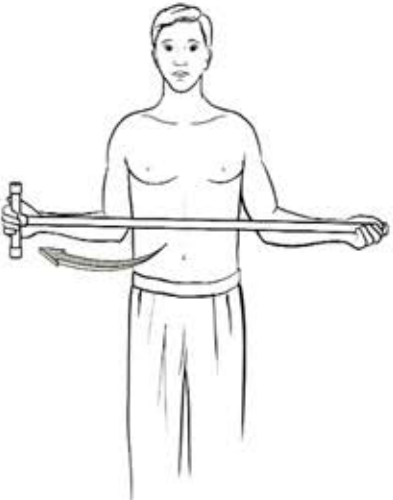


Ejercicios de hombro

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.**

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

Bibliografía:

1. Gartsman G: *Shoulder Arthroscopy, 2nd edition, Saunders Elsevier.*