

Ejercicios

Síndrome de Fricción Acromial

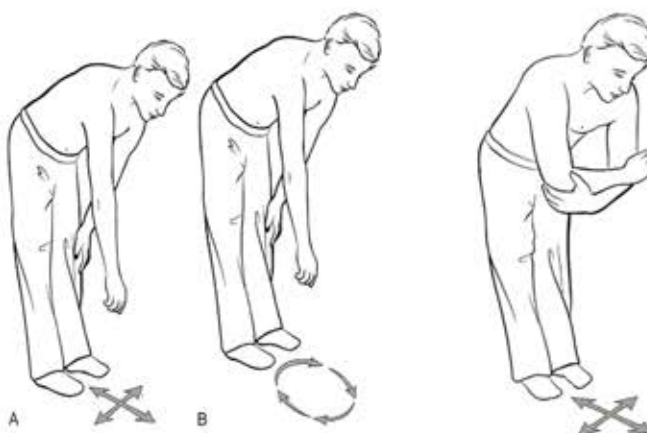
La inflamación aguda o crónica produce acortamiento de la unión del músculo con el tendón por lo que se deben realizar ejercicios de estiramiento de la cápsula articular posterior en adducción y luego fortalecimiento de los músculos rotadores. Es preferible no hacer elevación del brazo porque resulta doloroso y asciende la cabeza humeral. Si la contracción de los rotadores externos o del bíceps son dolorosas eliminar estos ejercicios. La clave es:

En caso de severo dolor usar el cabestrillo para poner en reposo el hombro y tomar medicación analgésica hasta que éste ceda y permita realizar los ejercicios. El objetivo del programa de ejercicios es mejorar el movimiento, la fuerza y la coordinación del hombro y del brazo. Son simples de realizar y requieren poco tiempo.

Movilidad

1. Ejercicios pendulares

1 minuto.



1. Adducción cruzando el brazo por delante del cuerpo

2.

Estire, mantenga 20 segundos, relaje 20 segundos, estire 20 segundos. Mantenga el codo estirado.



LINCOLN

Clinica Conciencia Plena
Primera Junta 72 – Lincoln
Turnos
(2355) 40-0315 (de 8 a 12 y de 16 a 20 hs)

GENERAL PINTO

Consultorios Villegas
Gral. Villegas 545, Gral. Pinto,
2355 50 3854

JUNÍN

Centro Medico NOVO
Calle Malvinas Argentinas 406 esquina Chile - Junín
Turnos solo por WhatsApp al
2364649340