

Doctor Diego García Rodríguez

CIRUJANO ORTOPÉDICO Y TRAUMATÓLOGO.
ESPECIALISTA EN CIRUGÍA DEL HOMBRO.

EJERCICIOS PASIVOS DE HOMBRO

Los ejercicios pasivos son los primeros por los que se empiezan y son aquellos que le permitan ir iniciando a recuperar el arco de movimiento normal de su hombro sin poner en riesgo la cicatrización / curación de la estructura reparada / lesionada. Deberán de realizarse de forma muy suave. No son para fortalecer.

Se denominan pasivos porque usted no debe de realizar ninguna fuerza con brazo sino que una ayuda externa a él (la gravedad, su otro brazo, un bastón o un tercero) se lo hará mover.

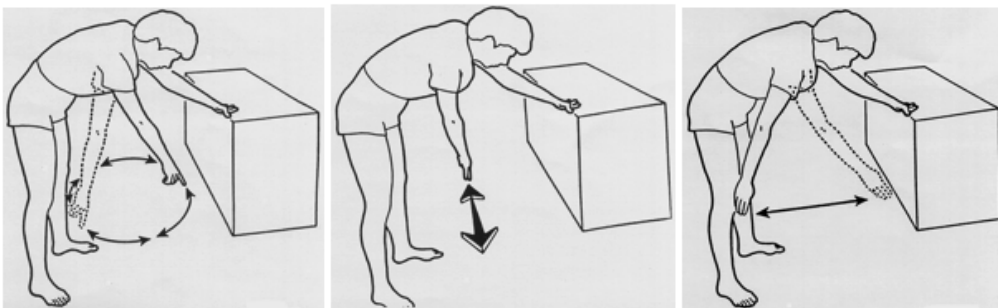
Deberá de comenzar a realizarlos cuando se le indique y realizará solo aquellos que le haya indicado.

Deben de comenzarse a realizar de forma progresiva. Usted mismo irá notando como va mejorando día a día con la repetición de los mismos. Póngase calor seco (manta eléctrica, paños calientes...) durante 5 a 10 minutos antes de iniciar los ejercicios y termine siempre con 15 minutos de hielo local evitando el contacto directo con la piel.

DE FORMA AUTÓNOMA (USTED MISMO SIN AYUDA)

Movimientos pendulares del hombro

Se realizan de pie. Con el cuerpo inclinado hacia delante, apoyando el brazo sano, deje el brazo enfermo "muerto". Describa movimientos en forma de círculos grandes: 20 en sentido horario y 20 en sentido antihorario. Desplace igualmente hacia delante y hacia los lados.

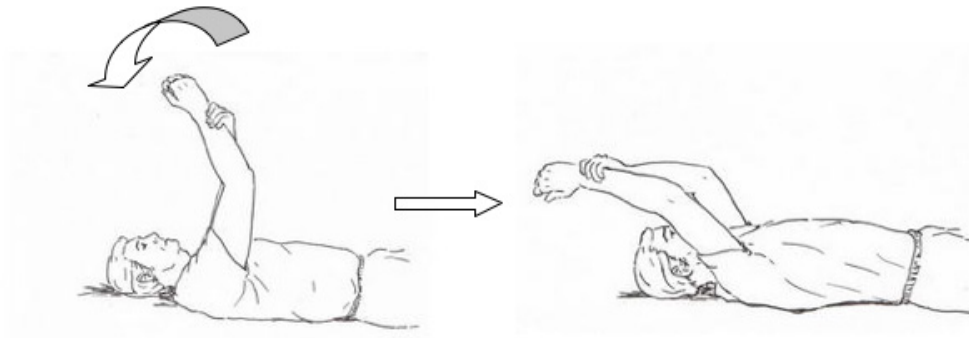


Elevación auto-asistida

Se realiza tumbado en la cama. Cójase el brazo enfermo con el sano a la altura de la muñeca manteniendo el brazo enfermo estirado. Déjelo lo más relajado posible. Eleve con el brazo sano el enfermo (éste no realiza fuerza alguna, debe de dejarlo lo más muerto posible). Eleve el brazo hasta que empiece a notar molestias. Aguante en esa posición unos segundos. Realice 15-20 repeticiones. Descanse si fuera necesario.

Doctor Diego García Rodríguez

CIRUJANO ORTOPÉDICO Y TRAUMATÓLOGO.
ESPECIALISTA EN CIRUGÍA DEL HOMBRO.



Solamente cuando de forma tumbada lo realice sin dificultad podrá realizarlo de pie o sentado en una silla.

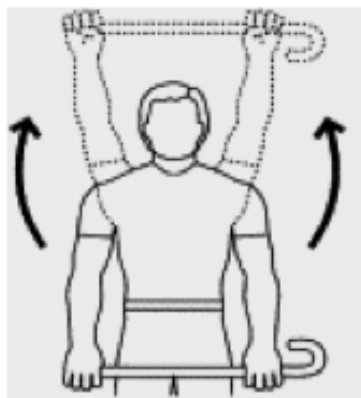


Movimientos asistidos con un bastón

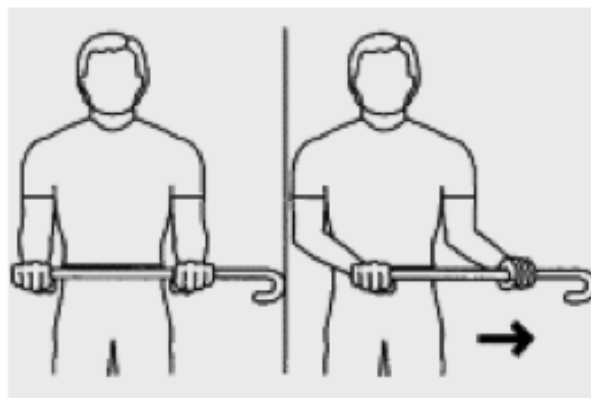
Igualmente se realizarán tumbados en la cama al principio y solo cuando en esta posición se realicen sin dificultad se harán de pie.

Realice 20 repeticiones de cada uno. Agarre el bastón con las 2 manos. Eleve o rote (según el ejercicio) el palo con el brazo sano acompañando a éste el brazo enfermo (éste no realiza fuerza alguna, debe de dejarlo lo más muerto posible). Eleve o rote (según el ejercicio) el brazo hasta que empiece a notar molestias.

Elevación



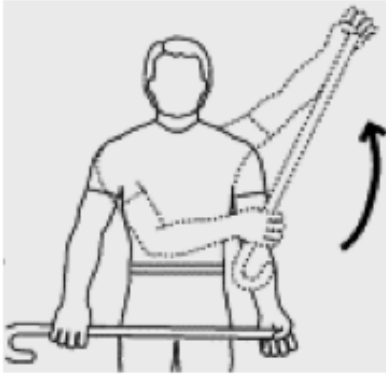
Rotación externa



Doctor Diego García Rodríguez

CIRUJANO ORTOPÉDICO Y TRAUMATÓLOGO.
ESPECIALISTA EN CIRUGÍA DEL HOMBRO.

Separación

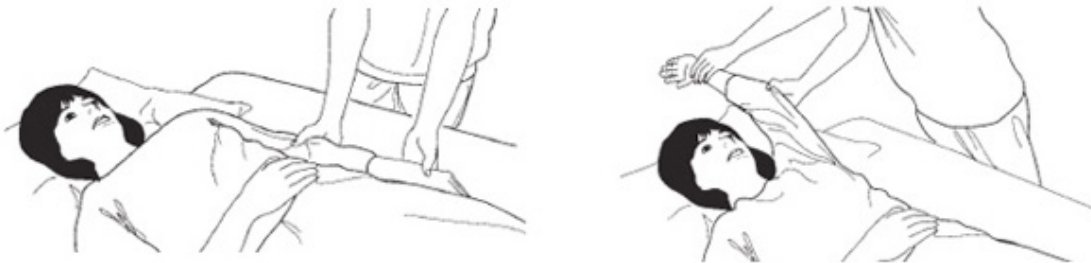


DE FORMA ASISTIDA (CON AYUDA)

Elevación asistida.

Sujétele el brazo enfermo a la altura de la muñeca y codo manteniéndolo estirado. Intente que lo deje lo más relajado posible. Elévele el brazo (éste no realiza fuerza alguna, debe de dejarlo lo más muerto posible) hasta que empiece a notar molestias.

Realice 15-20 repeticiones. Descanse si fuera necesario.



Separación asistida.

Sujétele igualmente el brazo enfermo a la altura de la muñeca y codo manteniéndolo estirado. Intente que lo deje lo más relajado posible. Sepárele el brazo (éste no realiza fuerza alguna, debe de dejarlo lo más muerto posible) hasta que empiece a notar molestias.

Realice 15-20 repeticiones. Descanse si fuera necesario.



Doctor Diego García Rodríguez

CIRUJANO ORTOPÉDICO Y TRAUMATÓLOGO.
ESPECIALISTA EN CIRUGÍA DEL HOMBRO.

Rotación interna y externa asistida.

Sujétele el brazo enfermo a la altura de la muñeca y codo manteniendolo flexionado en ángulo muerto. Intente que lo deje lo más relajado posible. Rótele el brazo hacia delante (rotación interna) hasta que empiece a notar molestias (éste no realiza fuerza alguna, debe de dejarlo lo más muerto posible).

Realice 15-20 repeticiones. Descanse si fuera necesario.

A continuación rótele el brazo hacia detrás (rotación externa) hasta que empiece a notar molestias (éste no realiza fuerza alguna, debe de dejarlo lo más muerto posible).

Realice 15-20 repeticiones. Descanse si fuera necesario.

