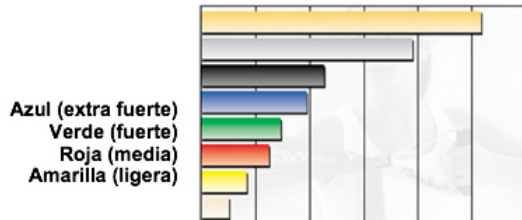


Doctor Diego García Rodríguez

CIRUJANO ORTOPÉDICO Y TRAUMATÓLOGO.
ESPECIALISTA EN CIRUGÍA DEL HOMBRO.

Thera-Band

Bands and Tubing
System of Progressive Resistance
Pounds/Kilograms of Force at 100% Elongation



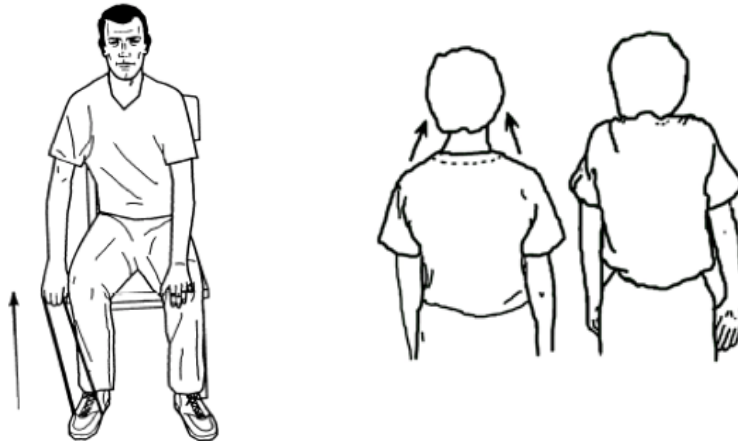
EJERCICIOS CON THERABAND PARA LA ESCÁPULA, HOMBRO Y CODO

Repetir cada ejercicio 10-15 veces realizándolo 3 veces a la semana

Resistencia de la Therabanb (2-2,5 metros):

ELEVACIÓN DE LA ESCÁPULA

Sujetar la banda bajo la pata de una mesa o silla o sobre el pie. Mantener el brazo recto hacia abajo pegado al cuerpo. Elevar los hombros hacia arriba (encogerse de hombros). Puede hacerse sentado o de pie.

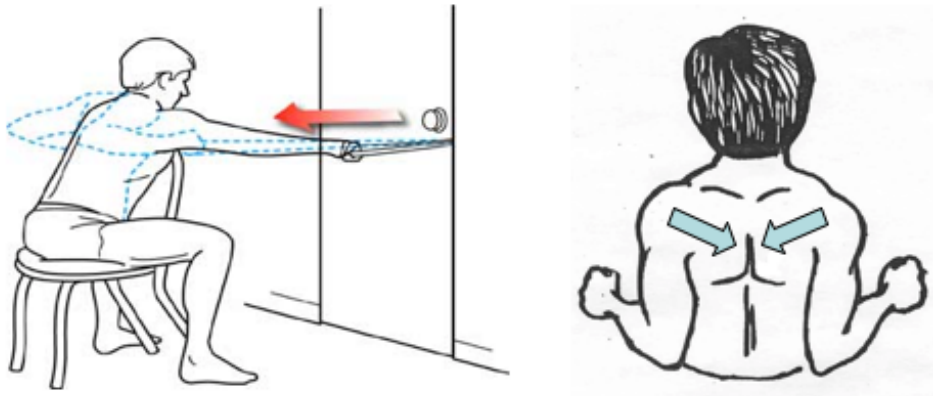


RETRACCIÓN O RETROPULSIÓN DE LA ESCÁPULA

Sujete la banda en el pomo de la puerta y siéntese en una silla o haga un lazo dejando un bucle con una tira de persiana o una cuerda de tender la ropa y píllole entre el marco y la puerta ajustando la altura a la de su hombro manteniéndose de pie. Mirando hacia la puerta agarre la banda con su mano manteniendo el brazo estirado. Lleve los hombros hacia atrás a la vez que lleva el brazo hacia debajo y atrás del cuerpo (termine el movimiento manteniendo los hombros hacia detrás, como si quisiera “sacar pecho”).

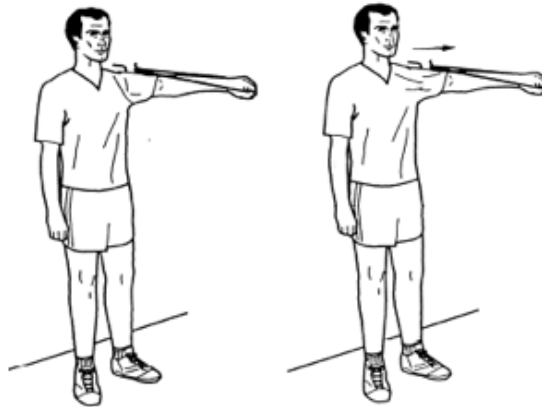
Doctor Diego García Rodríguez

CIRUJANO ORTOPÉDICO Y TRAUMATÓLOGO.
ESPECIALISTA EN CIRUGÍA DEL HOMBRO.



ANTEPULSIÓN DE LA ESCÁPULA

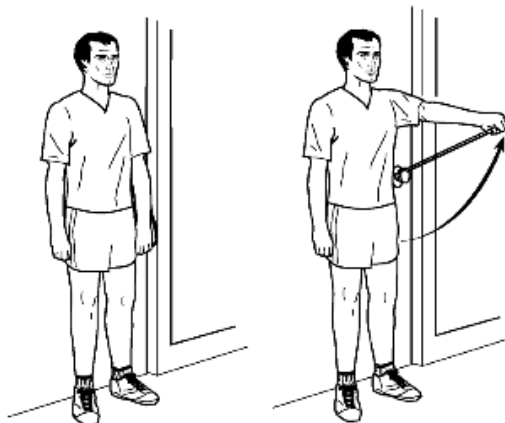
Sujete la banda como en el ejercicio anterior pero dando la espalda a la puerta. Apoye la espalda en la puerta. Sujete con la mano la banda manteniendo el brazo estirado y hacia delante. Mueva los hombros hacia delante mientras mantiene el brazo estirado.



FLEXIÓN DEL HOMBRO

Agarrar la banda al pomo de la puerta. Con la espalda junto a la puerta, comience con el brazo pegado al cuerpo. Eleve su brazo hacia delante y arriba enfrente suya. Dos opciones:

- Palma hacia abajo
- Pulgar hacia el techo



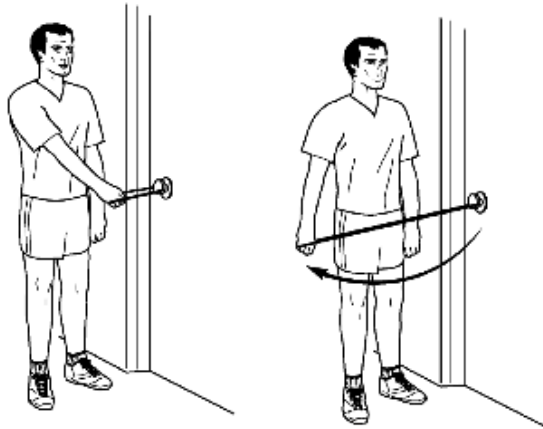
Doctor Diego García Rodríguez

CIRUJANO ORTOPÉDICO Y TRAUMATÓLOGO.
ESPECIALISTA EN CIRUGÍA DEL HOMBRO.

ABDUCCIÓN DEL HOMBRO

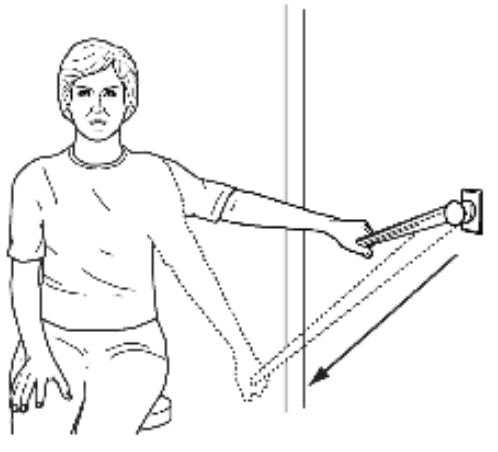
Comience con su brazo cruzando el cuerpo sujetando con la mano la banda cerca del pomo de la puerta. Lleve el brazo hacia fuera del cuerpo, manteniendo el brazo recto. Dos opciones:

- Palma hacia abajo
- Pulgar hacia el techo



ADDUCCIÓN DEL HOMBRO

Mantenga la banda a la altura del hombro. Comience con el brazo alejado del cuerpo y mantenga el brazo estirado. Llévelo hacia su cuerpo. No doble la cintura ni la muñeca.

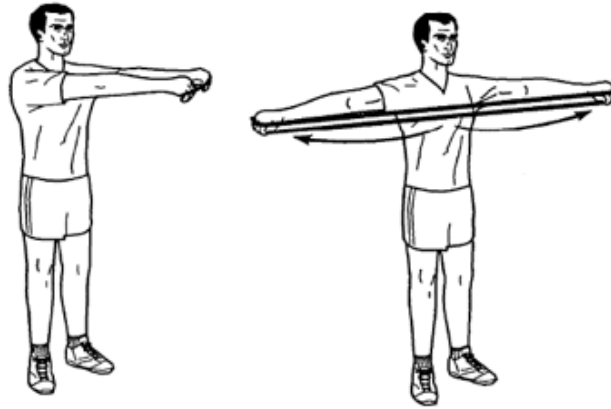


TRACCIÓN HACIA EL PECHO

Sujete la banda con ambas manos por delante de su cuerpo. Estire la banda llevando los brazos hacia atrás manteniendo los codos estirados hasta llegar a la altura del pecho sin tocarlo.

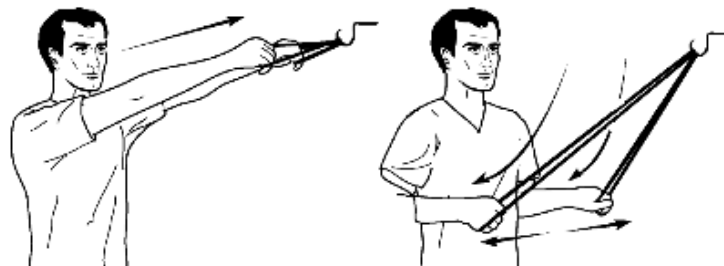
Doctor Diego García Rodríguez

CIRUJANO ORTOPÉDICO Y TRAUMATÓLOGO.
ESPECIALISTA EN CIRUGÍA DEL HOMBRO.



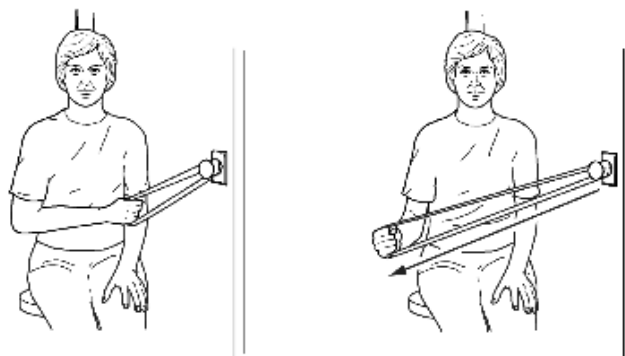
TRACCIONES HACIA ABAJO

Ate la banda por encima de la cabeza. Con sus brazos por encima de la cabeza traccione de la banda hacia abajo y lleve los codos hacia ambos lados de su cuerpo. Parta con los codos estirados y finalice con los mismos doblados.



ROTACIÓN EXTERNA DEL HOMBRO

Sujete la banda a la altura de la cintura. Use el brazo más lejano a la banda. Mantenga el codo pegado al cuerpo. Rote el brazo hacia fuera del cuerpo. Mantenga el antebrazo paralelo al suelo.

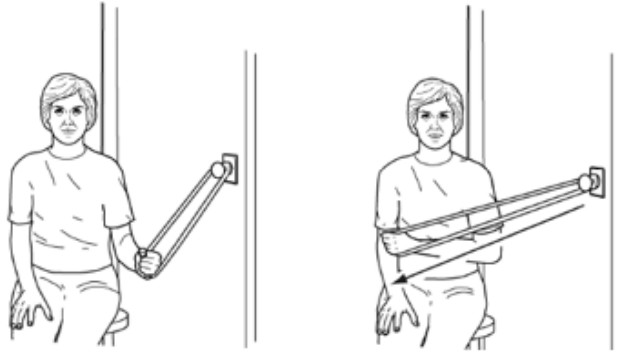


Doctor Diego García Rodríguez

CIRUJANO ORTOPÉDICO Y TRAUMATÓLOGO.
ESPECIALISTA EN CIRUGÍA DEL HOMBRO.

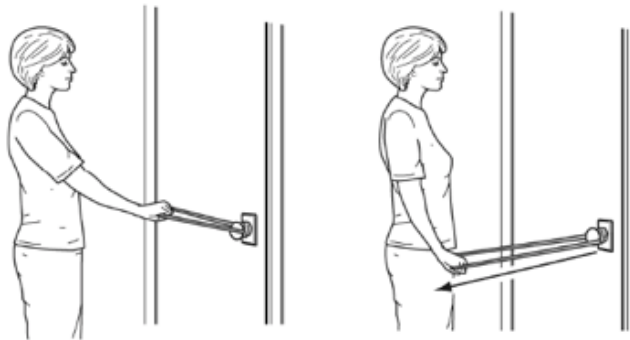
ROTACIÓN INTERNA DEL HOMBRO

Sujete la banda a la altura de la cintura. Use el brazo más cercano a la banda. Mantenga el codo pegado al cuerpo. Rote el brazo hacia el cuerpo. Mantenga el antebrazo paralelo al suelo.



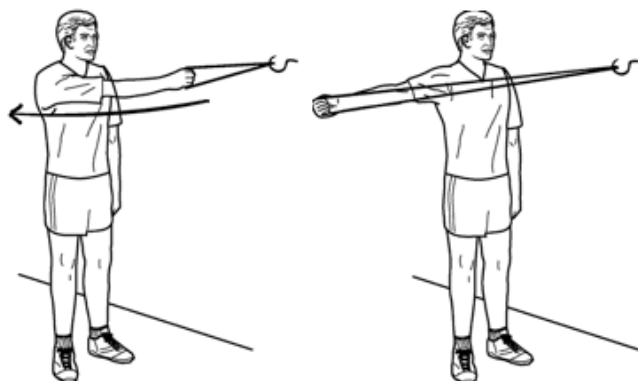
EXTENSIÓN DEL HOMBRO

Mantenga la banda a nivel de la cintura. Comience con el brazo hacia delante y mantenga el codo estirado. Tire del brazo hacia detrás todo lo atrás que pueda (la diferencia con el ejercicio nº 2 es que los hombros permanecen quietos).



ABDUCCIÓN HORIZONTAL DEL HOMBRO

Suba el brazo hasta el nivel del hombro, paralelo al suelo con el codo estirado o ligeramente doblado. Traccione cruzando sobre el cuerpo y aleje el brazo del mismo.

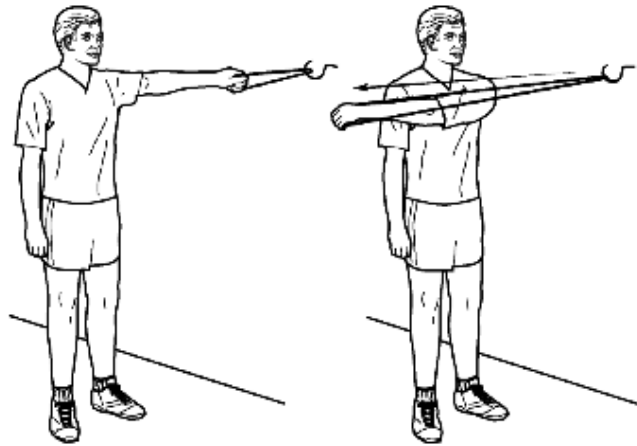


Doctor Diego García Rodríguez

CIRUJANO ORTOPÉDICO Y TRAUMATÓLOGO.
ESPECIALISTA EN CIRUGÍA DEL HOMBRO.

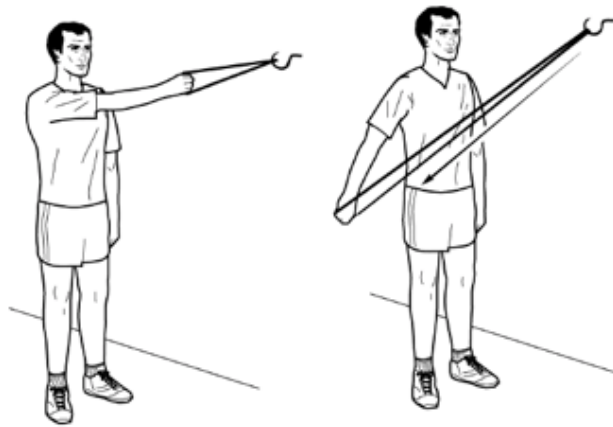
ADDUCCIÓN HORIZONTAL DEL HOMBRO

Comience con el brazo fuera del cuerpo a la altura del hombro y paralelo al suelo. Traccione cruzando el brazo sobre el cuerpo manteniendo el codo estirado o ligeramente flexionado.



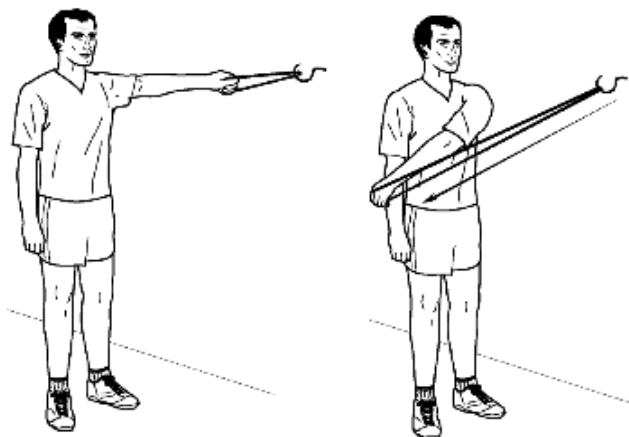
EXTENSIÓN DIAGONAL 1

Sujete la banda a la altura del hombro. Tire en dirección hacia abajo y cruzando por delante del cuerpo hacia el lado opuesto.



EXTENSIÓN DIAGONAL 2

Sujete la banda con el brazo a la altura del hombro y lejos del cuerpo. Lleve su brazo cruzando el cuerpo hacia el lado opuesto.

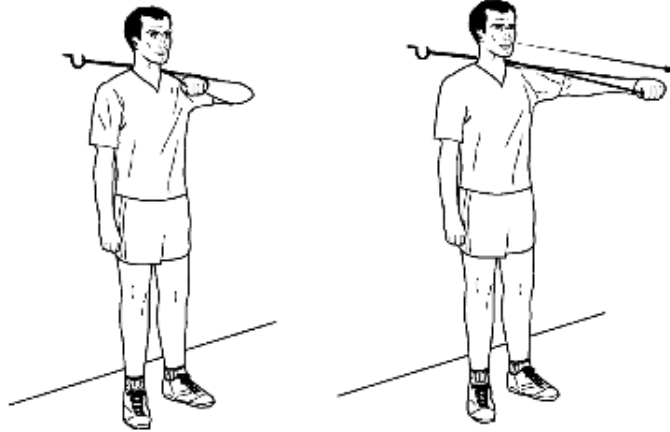


Doctor Diego García Rodríguez

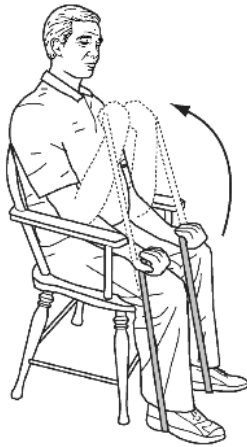
CIRUJANO ORTOPÉDICO Y TRAUMATÓLOGO.
ESPECIALISTA EN CIRUGÍA DEL HOMBRO.

TRACCIÓN HACIA DELANTE

Sujete la banda a la altura de sus hombros, dando la espalda a la misma. Agárrela con el codo flexionado y extiéndalo llevando la mano hacia delante.

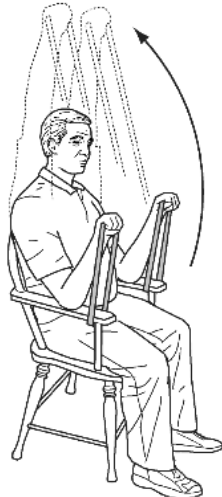


FLEXIÓN DE CODO



Sujete la banda bajo su pie.
Tire hacia el hombro doblando el codo.

EXTENSIÓN DE CODO



Ponga la banda bajo los brazos de una silla y eleve el brazo hacia el cielo.