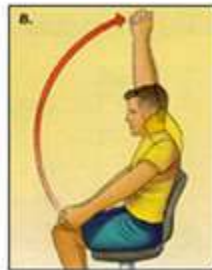


Ejercicio después de Cirugía del Hombro (Shoulder surgery exercises)

Este es un programa de ejercicios básicos para restaurar la flexibilidad y el movimiento normal del hombro, así como un regreso gradual a las actividades de la vida diaria y a las actividades recreativas, que son importantes para una recuperación completa. Su ortopedista y el terapeuta físico pueden recomendarle hacer los ejercicios de 10 a 15 minutos, dos o tres veces al día durante el período inicial de recuperación. Ellos pueden sugerir algunos de los siguientes ejercicios. El propósito de esta guía es ayudarle a entender mejor su programa de actividades y ejercicios.



Péndulo Circular: Inclínese hacia delante desde la cintura a 90 grados, utilizando un punto de apoyo con su otra mano. Realice un movimiento circular con su brazo en el sentido de las manecillas del reloj, repetiéndolo 10 veces y después otras 10 veces en sentido contrario a las manecillas del reloj. Repita el mismo ejercicio 3 veces al día.



Flexión del Hombro (Asistido): Una sus manos (entrelazadas) y levante los brazos por arriba de la cabeza. Se pueden también hacer acostado (Figura A) o sentado (Figura B). Mantenga los codos lo más derecho posible. Haga de 10 a 20 repeticiones, 3 veces al día.



Rotación del Hombro con apoyo: Mantenga el codo apoyado en un lugar (como muestra la figura) y las escápulas (paletas) hacia abajo y juntas. Gire el antebrazo hacia delante y hacia atrás. Repitiendo 10 veces; realice este ejercicio 3 veces al día.



Caminado con los dedos por la pared (Activo): Con el codo extendido, utilice los dedos para caminar hacia arriba por la pared o en el marco de la puerta lo más alto posible. Mantenga esta posición 10 segundos. Repítalo 3 veces. Realizar este ejercicio 3 veces al día.



Rotación Interna del Hombro (Activa): Lleve su mano detrás de la espalda y hacia el lado opuesto. Repetir 10 veces. Realizarlo 3 veces al día.



Flexión del Hombro (Activa): Eleve su brazo hasta señalar el techo manteniendo su codo extendido. Mantenga esta posición 10 segundos. Repítalo 3 veces. Realizar este ejercicio 3 veces al día.



Abducción del Hombro (Activo): Levante los brazos lateralmente, con los codos extendidos y las palmas hacia abajo. No encoja los hombros, ni incline el tronco. Mantenga esta posición 10 segundos; repitiéndolo 3 veces. Realizar este ejercicio 3 veces al día.



Extensión del Hombro (Isométrica): Colóquese con la espalda contra la pared y sus brazos rectos hacia los costados. Manteniendo los codos derechos, empuje sus brazos contra la pared durante 5 segundos y luego relaje. Repetirlo 10 veces.



Rotación Externa (Isométrica): Colóquese con el costado del lado operado hacia la pared. Doble el codo 90 grados. Empuje su brazo contra la pared durante 5 segundos, luego relaje. Repetirlo 10 veces.



Rotación Interna (Isométrica): Colóquese en una esquina de la pared o en el marco de una puerta. Ponga el brazo del hombro operado contra la pared con su codo doblado a 90 grados. Empuje el brazo contra la pared reteniendo durante 5 segundos, luego relaje. Repetirlo 10 veces.



Rotación Interna del Hombro: Mantenga su codo doblado a 90 grados. Sosteniendo una pesa ligera, eleve su mano hacia el estómago y regresando lentamente. Repetir 10 veces. Realizar este ejercicio 3 veces por día.



Rotación Externa: Mantenga su codo doblado a 90 grados lateralmente. Sostenga un peso ligero, eleve su mano lejos del estómago y regrese lentamente. Repetir 10 veces. Realizar este ejercicio 3 veces al día.



Aducción del Hombro (Isométrica): Sentado ponga una pequeña almohada entre su costado y el brazo. Haga presión sobre ésta durante 5 segundos, luego relaje. Repetirlo 10 veces. Realizar este ejercicio 3 veces al día.



Abducción de Hombro (Isométrica): Resiste un movimiento lateral hacia arriba empujando el brazo contra el respaldo de una silla. Mantenga esta posición durante 5 segundos, luego relaje. Repetir 10 veces. Realizar este ejercicio 3 veces al día.

Julio 2002

La información contenida en esta página es suministrada por la AAOS.