

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN DE HOMBRO

OBJETIVO: Movilizar el hombro (elevación anterior, retroversión, elevación lateral, rotación interna y externa). Alargar la musculatura que forma la pared anterior y posterior de la axila. Relajar y fortificar la cintura escapular, así como la musculatura del brazo.

EJECUCIÓN: Efectuar los ejercicios con ambos brazos simultáneamente, con excepción de aquellos que se ejecutan acostados de lado.

EJERCICIOS: A. DE PIE

Ejercicio **1**

Posición de partida
Ejecución



De pie, el tronco ligeramente inclinado hacia adelante, los brazos colgando.

Balancear los brazos de adelante hacia atrás, y al revés.

Ejercicio **2**

Posición de partida
Ejecución

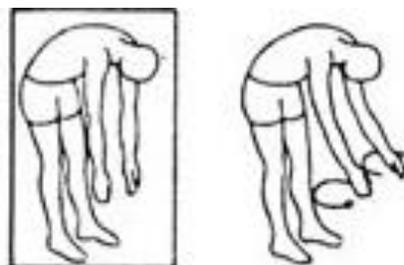


De pie, el tronco ligeramente inclinado hacia adelante, los brazos colgando.

Balancear los brazos lateralmente. Los brazos se cruzan delante del cuerpo.

Ejercicio **3**

Posición de partida
Ejecución



De pie, el tronco inclinado hacia adelante, los brazos colgando.
Hacer pequeños círculos con los brazos.



CIRUGÍA COLUMNA

www.cirugiacolumna.com.mx

Dr. Gervith Reyes Soto
Neurocirujano
Cirugía de Columna Mínimamente Invasiva
Neuro-oncología

e-mail: gervith_rs@hotmail.com
www.cirugiacolumna.com.mx
Urgencias: 55.22.40.04.81

B. BOCA ARRIBA



1

Ejercicio

Posición de partida

Ejecución



De espaldas, sostener un bastón entre las manos a la anchura de los hombros, los brazos extendidos.
Doblar los antebrazos por encima de la cabeza, llevar el bastón hacia el pecho y después volver a la posición de partida.



2

Ejercicio

Posición de partida

Ejecución



De espaldas, sostener un bastón entre las manos a la anchura de los hombros, los brazos extendidos.
Llevar los brazos extendidos hacia detrás de la cabeza, en prolongación de cuerpo, y retornar en sentido inverso.



3

Ejercicio

Posición de partida

Ejecución



De espaldas, sostener un bastón entre las manos a la anchura de los hombros, los brazos extendidos.
Levantar los brazos extendidos detrás de la cabeza, en prolongación del cuerpo, atraer el bastón hasta la cabeza; volver a la posición de partida en el sentido inverso.



CIRUGÍA COLUMNA

www.cirugiacolumna.com.mx

Dr. Gervith Reyes Soto
Neurocirujano
Cirugía de Columna Mínimamente Invasiva
Neuro-oncología

e-mail: gervith_rs@hotmail.com
www.cirugiacolumna.com.mx
Urgencias: 55.22.40.04.81



4

Ejercicio

Posición de partida
Ejecución

De espaldas, sostener un bastón entre las manos a la altura de los hombros.

Levantar los brazos extendidos en vertical, después cruzar los brazos (la mano derecha sobre el hombro izquierdo, la mano izquierda sobre el hombro derecho), extender los brazos en vertical y volver a la posición de partida.



5

Ejercicio

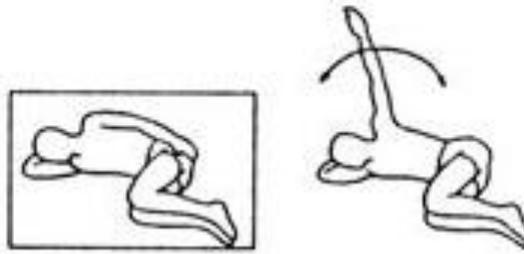
Posición de partida
Ejecución

De espaldas, las manos juntas.

Levantar los brazos extendidos hasta detrás de la cabeza, en prolongación del cuerpo; poner las manos juntas debajo de la nuca, después volver al punto de partida en sentido inverso.

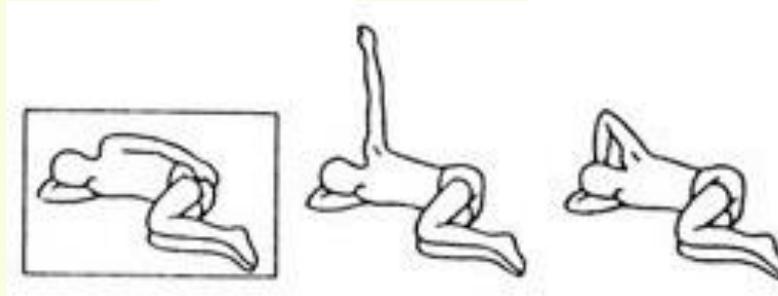
C. DE LADO

1
Ejercicio
Posición de partida
Ejecución



Acostado sobre el lado sano.
Levantar el brazo superior lateralmente, en prolongación del cuerpo (brazo en contacto con la oreja); volver a la posición de partida.

2
Ejercicio
Posición de partida
Ejecución



Acostado sobre el lado sano.
Levantar el brazo superior lateralmente hasta la vertical, llevar la mano a la nuca (el codo se queda en alto); extender el brazo a la vertical; volver a la posición de partida.

3
Ejercicio
Posición de partida
Ejecución



Acostado sobre el lado sano.
Levantar el antebrazo a través de la espalda, a la altura de la cintura.



CIRUGÍA COLUMNA

www.cirugiacolumna.com.mx

Dr. Gervith Reyes Soto
Neurocirujano
Cirugía de Columna Mínimamente Invasiva
Neuro-oncología

e-mail: gervith_rs@hotmail.com
www.cirugiacolumna.com.mx
Urgencias: 55.22.40.04.81

D. BOCA ABAJO

Ejercicio 1



Ejecución

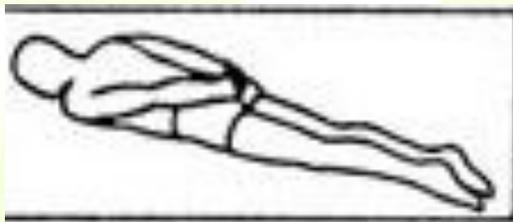
Boca abajo, los brazos a lo largo del cuerpo.

Levantar lateralmente los brazos hasta que formen prolongación del cuerpo; volver a la posición de partida.

Posición de partida

Ejecución

Ejercicio 2



Posición de partida

Ejecución

Boca abajo, las manos unidas en la espalda.
Levantar los brazos extendidos.

Ejercicio 3



Posición de partida

Ejecución

Boca abajo, los brazos a lo largo del cuerpo.

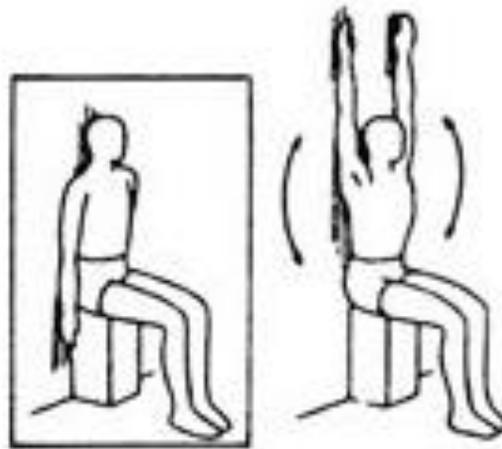
Acercar las manos juntas lo más posible a la cabeza, deslizándolas a lo largo de la espalda.

E. SENTADO EN UN TABURETE

1

Ejercicio

Posición de partida
Ejecución



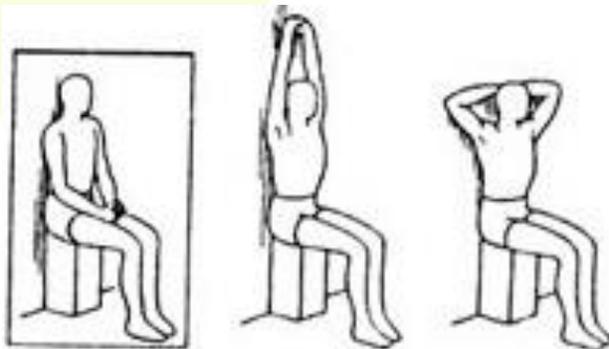
Sentado en un taburete, la espalda apoyada contra un muro.

Elevación lateral de los brazos hasta la vertical. (Los brazos deben estar continuamente en contacto con la pared.)

2

Ejercicio

Posición de partida
Ejecución



Sentado en un taburete la espalda apoyada contra una pared, las manos unidas.

Levantar los brazos por encima de la cabeza; bajar las manos juntas hasta detrás de la nuca; extender los brazos a la vertical, después volver a la posición de partida.



CIRUGÍA COLUMNA

www.cirurgiacolumna.com.mx

Dr. Gervith Reyes Soto
Neurocirujano
Cirugía de Columna Mínimamente Invasiva
Neuro-oncología

e-mail: gervith_rs@hotmail.com

www.cirurgiacolumna.com.mx

Urgencias: 55.22.40.04.81



Ejercicio **3**

Posición de partida
Ejecución

Sentado en un taburete, de cara a la pared. Los pies tocan el muro, las manos se apoyan en el mismo, a la altura de los hombros.

Hacer "escalar" las manos a lo largo de la pared, hasta que los brazos queden extendidos en prolongación del cuerpo. A medida que suben las manos, el pecho se acerca al muro. Volver a la posición de partida, bajando los brazos extendidos por los lados!

OBSERVACIÓN

LOS EJERCICIOS E1, 2 Y E SE HAN PREVISTO PRINCIPALMENTE PARA PERSONAS QUE NO PUEDEN ACOSTARSE EN EL SUELO. AL FINAL DE LA SESIÓN, REPETIR LOS EJERCICIOS A1, 2 Y 3.