

HOMBRO - Ejercicios Básicos

Información previa

A quién están dirigidos

A pacientes con lesiones de hombro de diferente naturaleza:

- Roturas o tendinopatías del supraespinoso - manguito rotador
- Inestabilidad de hombro (traumática o no)
- Lesiones del labrum (SLAP) – bíceps

Frecuencia - peso

La filosofía a seguir, de forma orientativa es:

- Poco peso (1-3 kg) o elástico más suave y muchas repeticiones (15-20)
- 5 días a la semana
- Ejercicios con movimiento: 3 tandas de 15-20 repeticiones por ejercicio
- Ejercicios sin movimiento (isométricos): 3 tandas de 10 repeticiones manteniendo contracción 10 segundos

Dolor

Un dolor leve durante la ejecución de los ejercicios debe ser tolerado.

En caso de dolor moderado - intenso no se deben hacer

Material necesario

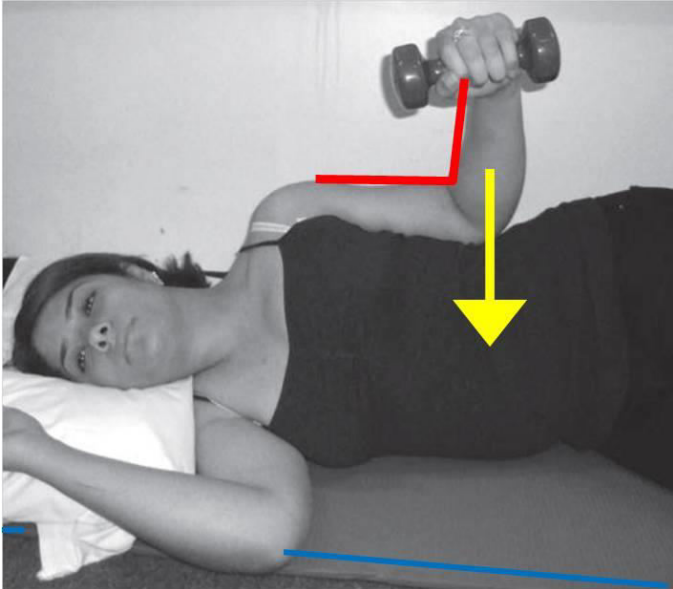
Elásticos con asa

Pesas de mano (1-4kg)

Ejercicio 1: Rotadores externos (2 TIPOS)

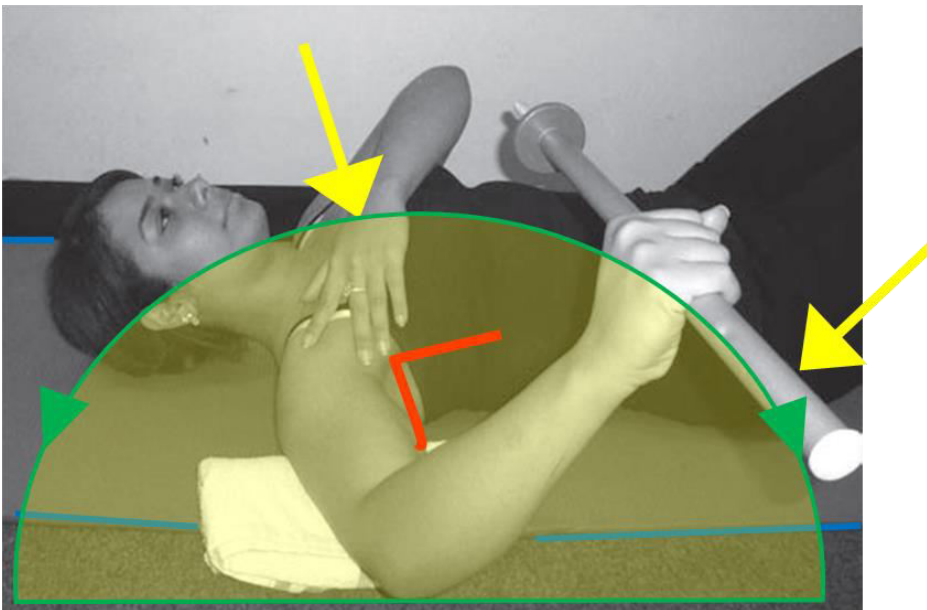
TIPO 1: Ejercicio de rotación externa con Pesa

<https://www.youtube.com/watch?v=2cc5dc918ZQ>



Jaggi. BrJSportsMed. 10

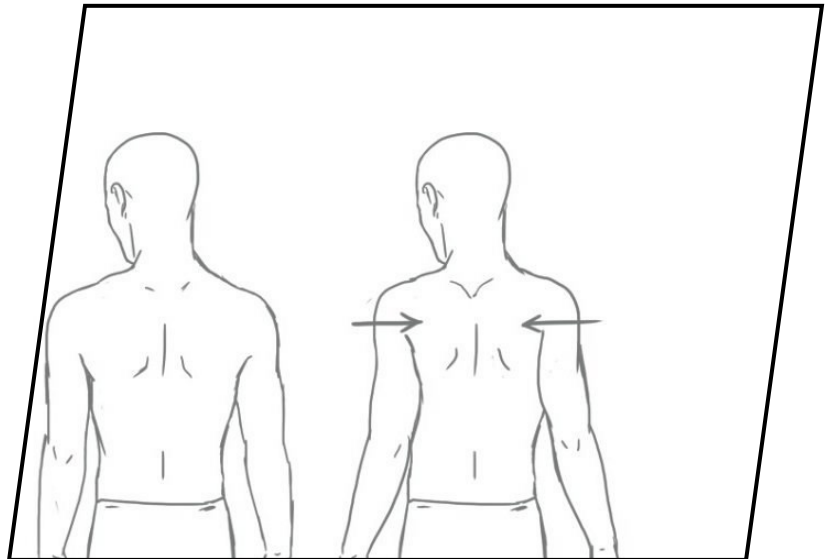
TIPO 2: Ejercicio de rotación externa con pesa/barra corta



Jaggi. BrJSportsMed. 10

Ejercicio 2: Tonificación de omoplatos

TIPO 1: Retracción de omoplatos - trapecio (contra pared)

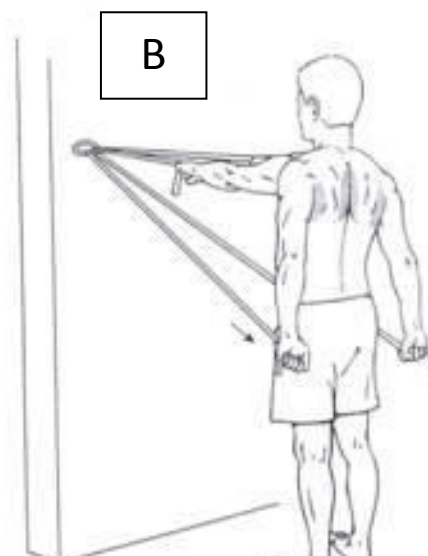
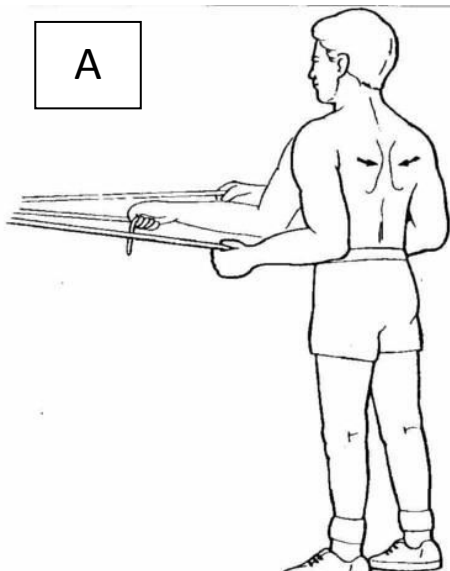


Jaggi.BrJSportsMed.10

<http://organicfitness.com/>

TIPO 2: A) Remo bajo y B) Extensiones de hombro

<http://www.youtube.com/watch?v=czJAcZ7zpFsb> (ejercicio A)



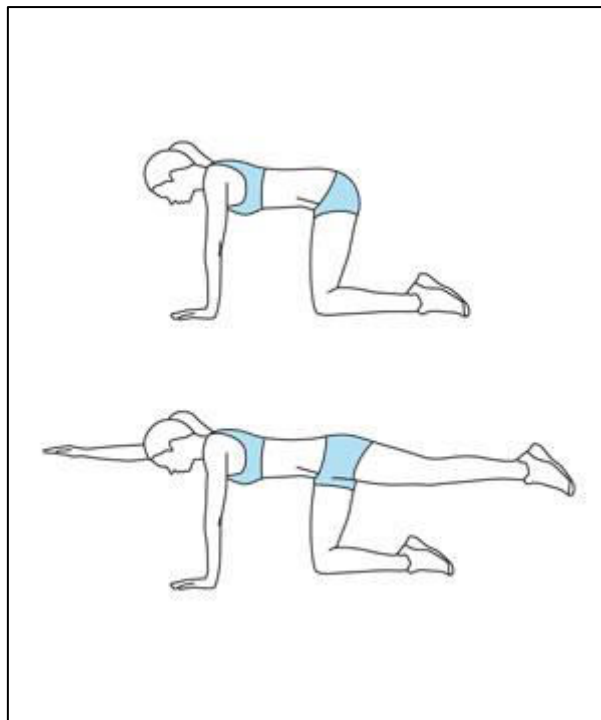
<http://warrenkingmd.com/>

Ejercicio 3: Coordinación de tronco

Supermán

<http://www.youtube.com/watch?v=8zD1W3KqhLo>

Nota: si resulta difícil o doloroso, comenzar solo con alternar la elevación de las piernas con los dos brazos apoyados en el suelo evitando redondear el dorso



<https://sites.google.com/a/bu.edu/bodyguards/common-exercises/coreexercises>