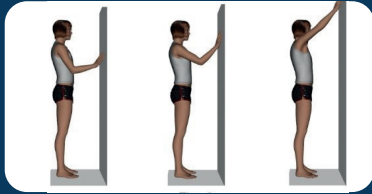
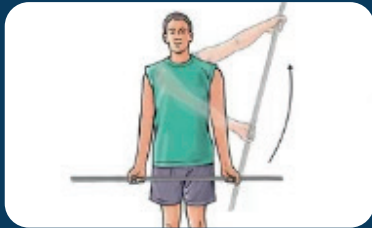


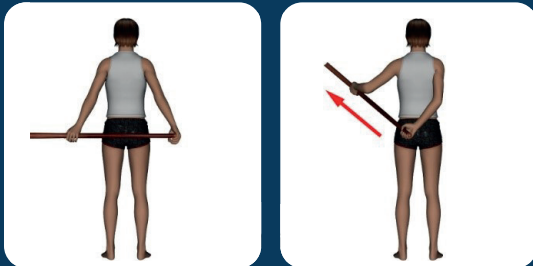
- 9 De pie, vamos escalando con los dedos de las manos hacia arriba hasta llegar lo más alto posible, Descender lentamente hasta la posición inicial.



- 10 De pie, coger el palo de escoba con ambas manos y llevar de manera pendular, hacia ambos lados. Realizar 10 repeticiones por cada lado.



- 11 Con ayuda de un palo, que sujetaremos por detrás de la espalda, se utiliza el brazo sano para girar y subir el brazo afectado, tratando de tocarnos la escápula ("palefilla") del brazo contrario.



**“TENER EN CUENTA QUE LOS EJERCICIOS DEBEN DE SER DESARROLLADOS, A TOLERANCIA Y FUNCIONALIDAD GANADA, POR PARTE DEL PACIENTE”**



## PROGRAMA DE EJERCICIOS

### FRACTURA DE HÚMERO



La fractura es una ruptura o desplazamiento de una parte del hueso, en este caso se va dar la **ruptura en el hueso húmero.**



**PROGRAMA DE EJERCICIOS**  
**FRACTURA DE HÚMERO**

**SÍNTOMAS**

- Dolor en reposo o al movimiento activo.
- Dolor irradiado al brazo o en región cervical.
- Pesadez en el miembro superior afectado.
- Sensación de debilidad en miembro superior afectado.
- Limitación de movimiento en el hombro en actividades diarias.

**CONSECUENCIAS AL NO REALIZAR UN BUEN ABORDAJE:**

- Dolor al movimiento activo.
- Adherencia del tejido muscular y rigidez en las articulaciones proximales.
- Falta de movimiento y fuerza muscular.
- Limitación funcional en actividades diarias.



**PAUTAS Y RECOMENDACIONES**

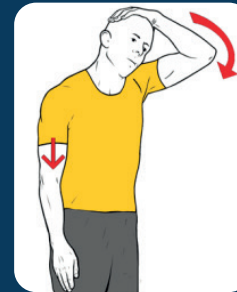
- Higiene postural:
  - Mantener una posición correcta en la cama y durante el resto de las actividades de la vida diaria.
  - No inmovilizar las articulaciones proximales.
  - Movilización temprana del hombro afectado sin cargas después de la indicación médica.
  - No levantar peso.
  - Evitar caídas y apoyos sobre el hombro afectado.
  - Disminuir actividades repetitivas.
  - Realizar ejercicios de rehabilitación indicados.
- Objetivo:** Mejorar la movilidad del hombro.

**GUÍA DE EJERCICIOS**

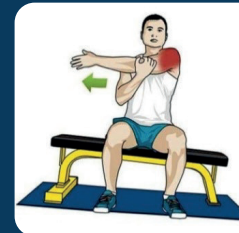
**1** Ubicar una superficie de apoyo, ejemplo: una silla. Con tronco hacia adelante, apoyándose sobre la superficie, balancear el hombro hacia delante y hacia atrás. También se pueden realizar movimientos circulares, hacia dentro y hacia fuera.



**2** Inclinar la cabeza, tratando de aproximar la oreja hacia el hombro del mismo lado. Mantener 5 segundos, alternar 5 repeticiones por cada lado. De ser posible llevar la mano del hombro afecto hacia abajo, para generar mayor tensión.



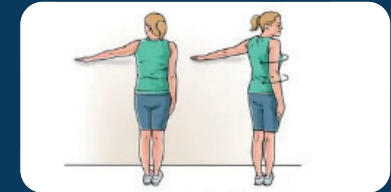
**3** Llevar la mano derecha hacia el hombro opuesto. Con la mano contraria empujar el codo hacia el hombro opuesto. Mantener 5 segundos. Realizar 5 repeticiones de manera alterna.



**4** De pie, elevar y descender los hombros. De pie, realizar movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás. De pie, llevar hombros hacia atrás. Realizar de 5 a 10 repeticiones por cada ejercicio.



**5** Apoyar la mano en la pared, con codo recto. La elevación del brazo, dependerá de las condiciones del paciente y no debe de superar la altura del hombro. Mantener 5 segundos. Repetir 5 veces. Se puede girar la cabeza en sentido contrario, para generar mayor tensión.



**6** Coger un palo de escoba con ambas manos y tratar de levantarlo hasta donde pueda elevarlo. Realizar 10 veces.



**7** Coger un palo de escoba con ambas manos, por detrás del tronco. Intentar llevar los brazos, lo más atrás posible.



**8** Echado boca arriba, coger un palo de escoba con ambas manos e intentar aproximar el palo hacia el suelo, lado a lado. Mantener 5 segundos la posición. Realizar 5 veces de manera alterna.

