



PROGRAMA DE EJERCICIOS

PARA HOMBRO AGUDO



1 ELEVACIÓN AUTOASISTIDA DEL BRAZO

Elevar el brazo, ayudándose con la mano contraria, hasta la altura que el dolor permita. Mantener la posición final 1-5 segundos.

Serías: 1 Repeticiones: 1



2 ROTACIÓN INTERNA AUTOPASIVA

Desplazar la mano del lado afectado con ayuda de la mano contraria hasta la altura de la espalda que tolere. Mantener la posición final 1-5 segundos.

Serías: 1 Repeticiones: 1



3 ADUCCIÓN CRUZADA

Elevar el brazo, ayudándose con la mano contraria, hasta la altura que el dolor permita. Mantener la posición final 1-5 segundos.

Serías: 1 Repeticiones: 1



4 ROTACIÓN EXTERNA ASISTIDA

Empujar la mano del lado afectado hacia fuera manteniendo el codo en la misma posición. Mantener la posición final 1-5 segundos.

Serías: 1 Repeticiones: 1

