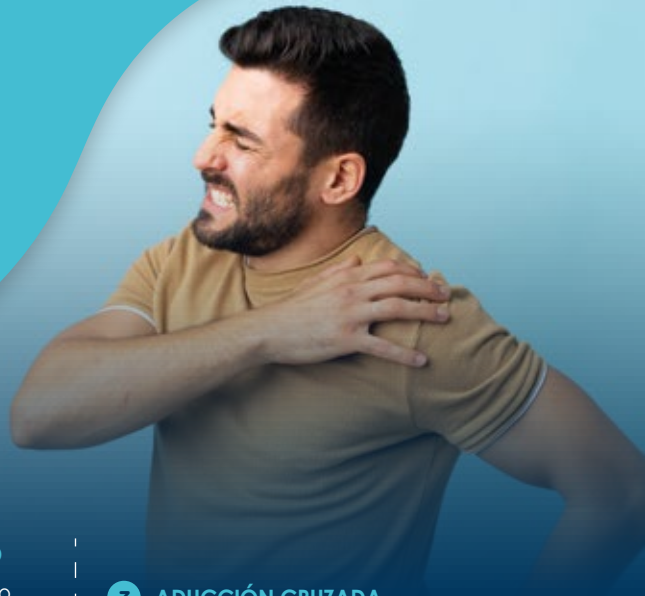




PROGRAMA DE EJERCICIOS

PARA HOMBRO TARDÍO



1 ELEVACIÓN AUTOASISTIDA DEL BRAZO

Elevar el brazo, ayudándose con la mano contraria, hasta la altura que el dolor permita. Mantener la posición final 5-10 segundos.

Series: 1 Repeticiones: 10



2 ROTACIÓN INTERNA AUTOPASIVA

Tirar de la mano del lado afectado hacia arriba y adelante mientras que la mano del lado afectado se desplaza hacia la zona media de la espalda. Mantener la posición final 5-10 segundos.

Series: 1 Repeticiones: 10



3 ADUCCIÓN CRUZADA

Empujar el codo hacia el hombro contralateral intentando alcanzar la escápula. Mantener la posición final 5 a 10 segundos.

Series: 1 Repeticiones: 10



4 ROTACIÓN EXTERNA ASISTIDA

Empujar la mano del lado afectado hacia fuera manteniendo el codo en la misma posición. Mantener la posición final 5 a 10 segundos.

Series: 1 Repeticiones: 10

