



EJERCICIOS EN CASA PARA LA INESTABILIDAD DE HOMBRO

Documento cedido por la Unidad de Medicina Física y Rehabilitación del Hospital Universitario Fundación Alcorcón. Alcorcón. Madrid. España.

Adaptado para el blog *Escuela de Rehabilitación*

<https://escueladerehabilitacion.wordpress.com/>

Explicación de los ejercicios del vídeo Inestabilidad de Hombro

<https://escueladerehabilitacion.wordpress.com/2020/03/18/escuela-de-hombro/#Inestabilidad%20de%20hombro>

Ejercicios iniciales

Los cinco primeros ejercicios se realizan con banda elástica que sujetaremos a un objeto fijo (ej. en el pomo de una puerta).

- Realizar 10 repeticiones de cada ejercicio
- Cada ejercicio se realiza 2 veces al día.
- Cada 2 semanas cambiar a una banda elástica de más resistencia si no hay molestias.

Ejercicio 1: Extensión del hombro

Posición: De frente a la puerta, brazo pegado al cuerpo, codo flexionado a 90° y la banda elástica en estado de pretensión.

Realización: Tirar de la banda llevando el codo hacia detrás. Mantener 5 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

Ejercicio 2: Flexión del hombro

Posición: De espaldas a la puerta, brazo pegado al cuerpo, codo flexionado a 90° y la banda en estado de pretensión.

Realización: Tirar de la banda hacia delante. Mantener 5 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

Ejercicio 3: Rotación interna del hombro

Posición: De perfil a la puerta del lado afecto, brazo pegado al cuerpo, codo flexionado a 90° y la banda en estado de pretensión.

Realización: Tirar de la banda hacia el cuerpo, sin separar el brazo del cuerpo, en un arco aproximado de 45°. Mantener 5 segundos y volver lentamente a la posición inicial.



Ejercicio 4: Rotación externa del hombro

Posición: De perfil a la puerta del lado no afecto, brazo pegado al cuerpo, codo flexionado a 90° y la banda en estado de pretensión.

Realización: Tirar de la banda hacia afuera, sin separar el brazo del cuerpo, en un arco aproximado de 45°. Mantener 5 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

Ejercicio 5: Abducción del hombro

Posición: De perfil a la puerta del lado no afecto, brazo pegado al cuerpo, codo flexionado a 90° y la banda en estado de pretensión.

Realización: Tirar de la banda separando el brazo del cuerpo, en un arco aproximado de 45°. Mantener 5 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

Ejercicio 6: Pulsiones de brazos

Posición: En sedestación, con los pies apoyados en el suelo, manos en los reposabrazos y codos ligeramente flexionados.

Realización: Elevar el cuerpo lentamente estirando los codos. Mantener la posición 5 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

Realizar 10 repeticiones.

Ejercicio 7: Flexiones de brazos en la pared

Posición: De pie frente a la pared, colocar las manos apoyadas en la pared a la altura de los hombros. Sin mover los pies del suelo, llevar el peso del cuerpo hacia las manos, flexionando los codos.

Realización: Extender los codos mediante la protracción de las escápulas. Volver a la posición inicial mediante la retracción de las escápulas.

Realizar 10 repeticiones.

Ejercicios para progresar

- Añadir estos ejercicios partir de las 4 a 6 semanas de haber iniciado la pauta de ejercicios si no hay dolor y los 7 primeros ejercicios se realizan con facilidad.
- Hacerlos al menos durante 4 semanas.

Ejercicio 8: Flexiones de brazos apoyando las rodillas

Posición: De rodillas, con las manos apoyadas en suelo a la altura de los hombros. Llevar el pecho cerca del suelo, flexionando los codos.

Realización: Extender los codos y elevarse, mediante la protracción (juntando) de las escápulas. Volver a la posición inicial mediante la retracción (separación) de las escápulas y la flexión de codos.

Realizar 10 repeticiones.



Ejercicio 9: Flexiones de brazos apoyando las puntas de los pies

Posición: Tumbado mirando hacia el suelo, con la punta de los pies apoyados en el suelo y las manos apoyadas en suelo a la altura de los hombros. Llevar el pecho cerca del suelo, flexionando los codos.

Realización: Extender los codos y elevarse, mediante la protracción (juntando) de las escápulas. Volver a la posición inicial mediante la retracción (separación) de las escápulas y la flexión de codos.

Realizar 10 repeticiones.

Ejercicio 10: Elevación de brazos en el plano de la escápula

Posición: En bipedestación, codo en extensión, con el pulgar hacia arriba.

Realización: Elevar el brazo en el plano de la escápula, hasta 90°. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial lentamente.

Realizar 10 repeticiones.

Ejercicio 11: Remo de brazos

Posición: En bipedestación, brazos en flexión de 90° y codos extendidos. Banda elástica atada a un objeto fijo y en pretensión.

Ejercicio: Tirar de la banda flexionando los codos y con retracción de escápulas. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial lentamente.

Realizar 10 repeticiones.

NOTAS