

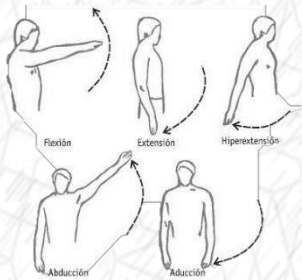
# Plan casero De hombro



- 1 incline el tronco hacia adelante y enseguida realice un movimiento circular con su brazo en el sentido de las manecillas del reloj, repetirlo 10 veces y después otras 10 veces en sentido contrario a las manecillas del reloj.



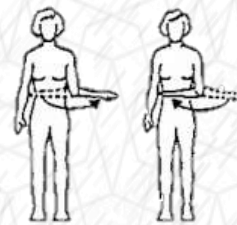
2



Flexión del hombro: Una sus manos y levante los brazos por arriba de la cabeza. Se pueden realizar acostado o sentado, realice de 10 a 20 repeticiones 3 veces al día.

3

rotación del hombro con apoyo: Mantenga el codo apoyado (como muestra la figura) gire el antebrazo llevando la mano hacia su estómago y hacia afuera. Repitiendo 10 veces; realice este ejercicio 3 veces al día.



4

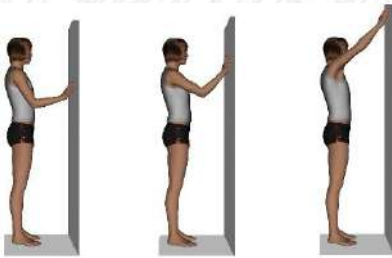


Fig. 3

Caminando por la pared: Con el codo derecho, utilice los dedos para caminar hacia arriba por la pared o en el marco de la puerta lo más alto posible. Mantenga esta posición 10 segundos. Repítalo 3 veces.

5

Levante el brazo al frente con el codo extendido  
Y la palma de su mano hacia arriba, apóyela con su otra  
mano como muestra la figura. mantenga esta Posición  
10 segundos; Repita 3 veces.



6



Coloque el palo detrás del cuerpo y llévelo lentamente  
hacia la derecha y luego hacia la izquierda, repita el ejercicio  
por 10 veces.

7

En la misma posición anterior deslice por el tronco  
el palo de abajo hacia arriba doblando los codos,  
repita el ejercicio 10 veces.



8



En la misma posición anterior lleve el palo hacia atrás  
sin doblar los codos y en forma suave repita el ejercicio  
por 10 veces.

**¡ATENCIÓN!**

**SI ALGUNO DE LOS EJERCICIOS SE  
AUMENTA EL DOLOR, SUSPÉNDALO  
INMEDIATAMENTE Y CONSULTE CON  
LA FISIOTERAPEUTA**