

TABLA - HOMBRO

Antes de iniciar los ejercicios, recuerde utilizar ropa cómoda, estar en un lugar tranquilo y realizar cada movimiento según su capacidad física.

Es de recordar, que los ejercicios a realizar son para favorecer a la movilidad del hombro lesionado por lo que requerirá de paciencia y constancia para cumplir las fases de: relajación y movilidad.

FASE I- RELAJACIÓN

Para lograr la relajación del hombro lesionado, realizaremos algunos ejercicios pendulares. Busque una superficie estable en donde pueda apoyarse (quizás una mesa o el espaldar de una silla) coloque todo el peso de su cuerpo sobre el brazo sano, doblando ligeramente el tronco mientras que el hombro lesionado, se quedará guindado sin hacer movimiento alguno y solo sosteniendo un objeto de peso no mayor a un kilogramo, luego:

1. Deje que el peso que está cargando con el brazo afectado se balancee de adelante hacia atrás muy suavemente.
2. Después, cambie de dirección balanceando el mismo peso de un lado hacia otro.
3. Por último, trace círculos libres hasta donde su capacidad le permita.

FASE II- MOVILIDAD

MOVILIDAD - ACOSTADO DE FRENTE

Necesitará acostarse boca arriba, flexionar las rodillas hacia la cadera con los pies apoyados al piso y estirar los brazos de forma vertical sujetando una barra o tubo con peso menor a un kilogramo.

1. Suba y baje los brazos sosteniendo la barra unas 10 veces; hágalo con velocidad moderada y procurando tardar 5 segundos cada vez.
2. Suba ambos brazos sosteniendo la barra y luego llévelos detrás de su cabeza hasta tocar el suelo. Repita la acción 10 veces.
3. Esta vez con dos mancuernas ligeras, una en cada mano, suba los brazos hacia arriba y luego llévelos a los lados formando una cruz. Repita la acción 10 veces.
4. Cargando las dos mancuernas ligeras, estire los brazos hacia adelante a la

altura de sus rodillas durante 5 segundos, luego llévelos a los lados unos 5 segundos más y por último, llevemos detrás de su cabeza. Repita el círculo completo 4 veces.

MOVILIDAD- TUMBADO DE LADO

Acuéstese de lado en una superficie recta y cómoda, flexione un poco las rodillas hacia adelante y lleve su brazo sano atrás de su cuello para que le sirva de descanso a la cabeza dejando el lesionado reposando sobre el tronco.

1. Con un peso ligero si es posible, ascienda el brazo y vuelva a bajarlo pausadamente formando un semicírculo, repita 10 veces.
2. Coloque la mano del hombro lesionado en su cabeza y flexione el codo hacia arriba; repita la acción 10 veces.

MOVILIDAD- SENTADO

En un taburete cómodo, siéntese y apoye la espalda erguida en la pared, los pies bien plantados en el piso y ambos brazos relajados a los lados.

1. Ascienda ambos brazos hasta unirlos arriba apoyándose en la pared; repita 10 veces.
2. Entrelace sus dedos detrás de la cabeza y luego ascienda y baje 10 veces hasta donde su capacidad le permita.
3. Flexione ambos codos unos 90° a la altura del troco, rótelos hacia afuera y recupere la posición inicial.