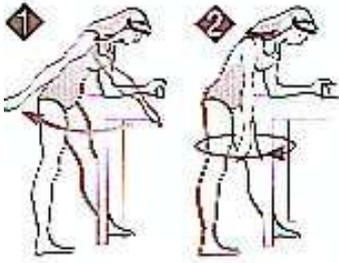


MOVIMIENTOS DEL HOMBRO



Hombro derecho: colocarse de pie junto a una mesa y apoyarse sobre el antebrazo del lado izquierdo (que es el lado sano); con el codo flexionado colocar la extremidad inferior izquierda algo adelantada (el pie izquierdo) mientras que la derecha hacia atrás, como si se fuera a iniciar una marcha. En esta posición imprimir al miembro superior derecho, que permanecerá colgando, relajado, a lo largo del cuerpo movimientos pendulares (hacia delante y hacia atrás), un total de 15 a 20 veces (que se compara a lo que hace un elefante con su trompa). Seguidamente y persistiendo en esta posición, imprimir al miembro superior movimientos de rotación.

Repetir veces. Durante seg/min.

Hombro izquierdo: se procederá de igual forma, pero apoyando el antebrazo derecho (que corresponde al del lado sano) con el codo flexionado sobre la mesa y las extremidades inferiores



en posición como si fuéramos a iniciar una marcha, pero el pie derecho adelantado y el izquierdo dirigido hacia atrás.

Repetir veces. Durante seg/min.



Acostado sobre la espalda y con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo.

Repetir veces. Durante seg/min.



Separar del cuerpo lentamente el miembro superior, totalmente extendido, lo máximo que le sea posible, y volver a la posición inicial.

Repetir veces. Durante seg/min.



Elevar lentamente el miembro superior (totalmente extendido) verticalmente (en sentido anterior) lo máximo que le sea posible hasta llegar hacia atrás todo lo que pueda, tocar el suelo con la mano, intentando volver a la posición inicial.

Repetir veces. Durante seg/min.

Colocarse frente a la pared, poner las manos planas sobre la misma con los miembros superiores totalmente extendidos, realizar el ejercicio de (elevar) reptar con los dedos de las manos verticalmente, hasta llegar con las manos lo más arriba posible, como si de alcanzar un objeto se tratara.



Comparar la altura a que se ha llegado con la punta de los dedos, con una y otra mano (que debe ser la misma en personas con hombros dotados de movilidad) hacer una señal para control en días sucesivos, de la altura a la que se ha llegado. Descender lentamente hasta la posición inicial.

Repetir veces. Durante seg/min.

Conseguido el máximo grado de elevación del hombro afecto, en esta posición, realizar ejercicios de rotación del hombro (circulares) como si pretendiéramos limpiar la pared, o unos cristales, estos ejercicios son algo molestos e incluso dolorosos en ocasiones, pero muy útiles.



Repetir veces. Durante seg/min.

En posición de pie o sentado en un taburete:

Procurar poner la mano sobre la nuca o sobre la oreja del lado opuesto.



Repetir veces. Durante seg/min.

Procurar que las mujeres realicen el movimiento de abrocharse por detrás el sujetador (ejercicio que también pueden imitar los varones).



En ocasiones, en que este último ejercicio no sea posible, es aconsejable que el paciente se ayude cogiendo por detrás del cuerpo, una mano con la otra y procurar elevar el miembro dañado hasta llegar a contactar con la paletilla del hombro del lado afectado.

Repetir veces. Durante seg/min.

Coger un bastón y sujetándolo por detrás de la espalda, por sus extremos con las dos manos, realizar ejercicios de desplazamiento oblicuamente alcanzando el máximo de amplitud posible en cada movimiento.



Repetir veces. Durante seg/min.



Ejercicio indicado en los casos en los que la elevación del mismo sea difícil o imposible de realizar en pacientes que han padecido una fractura de clavícula o del tercio superior del húmero, una luxación o están afectados de una periartritis escapulo humeral u hombro congelado.

Realizarlo en posición de pie y tal como sugiere la figura. Con la extremidad totalmente extendida, reptando con los dedos por la pared hasta alcanzar la máxima altura, conseguido lo cual descenderá lentamente el brazo a la posición normal (de 15 a 20 veces). Este ejercicio puede realizarse también ayudándose con la otra extremidad.

Repetir veces. Durante seg/min.

Observaciones: