

# PLAN PERSONALIZADO para problemas de HOMBRO(Orthotherapy)



Paciente: \_\_\_\_\_ (Explicación general , actualizaciones y enlaces en [www.portalsato.es/pacientes/...](http://www.portalsato.es/pacientes/...))

- MODIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES:** reposo del hombro en fases de gran dolor. De modo habitual evitar, en lo posible, actividades repetitivas en las que la mano trabaje sobre el nivel del hombro (y en general las actividades que desencadenen el dolor). Si el problema es una inestabilidad evitar posiciones de riesgo.
- CALOR:** en fases de dolor es útil el calor húmedo (ducha caliente, paños calientes...) y/o seco (bolsa de agua caliente, manta eléctrica, lámpara...) 20 minutos 3 ó 4 veces al día; incluso electroterapia (calor profundo con: onda corta, ultrasonidos,..).Aplicar el calor antes de cada tanda de ejercicios.
- ANTIINFLAMATORIOS:** Según la intensidad de las molestias recurrir a pautas cortas de 2 ó 3 semanas de antiinflamatorio oral (dosis plenas): p.ej. Ibuprofeno 600 mg / 8 h (D-A-C). Tomar, si precisa, protección gástrica p.ej. Omeprazol: 1 comp (20 mg)/24h (Desayuno). Intentar tomar el antiinflamatorio y a los 20 -30 mm hacer una tanda de ejercicios. Si no tolera los antiinflamatorios puede tomar Metamizol 575mg o Paracetamol 1gr.
- EJERCICIOS:** Es la base del éxito a largo plazo. Deben hacerse fuera de las fases de dolor, comenzarse de forma suave y progresiva. Evitar que los ejercicios sean dolorosos. **TODOS LOS DIAS.** Este plan general consta de 3 FASES (a, b y c):  
**a)** Si hay cierta **rigidez** (la mano no alcanza la nuca ni la espalda tan lejos como el lado sano), se debe hacer primero una fase de varias semanas (hasta conseguir el mismo rango de movimiento que el sano) de 2 a 4 sesiones diarias de **Ejercicios de Estiramiento: Son la 1ªFASE** (3 -6 semanas) (son los de esta cara de la hoja, en ambas caras haga clic sobre el ejercicio para ver video)

1º "calentar" con "Ejercicio0" o de **PÉNDULO**  
 Círculos y cruces: 2 minutos ,4 veces al día

Después **5 ejercicios básicos con palo o bastón de 1 metro.**  
 Como se ve, se trata de estirar el brazo enfermo (se ilustra el **Izquierdo** marcado) hasta el punto máximo no doloroso haciendo la fuerza con el sano durante **5 ,10 ó 20 segundos** en las distintas posiciones y repetir cada ejercicio **5 ó10 veces** antes de pasar al siguiente ejercicio de estos 5.

**Ejercicio 1: Abducción**

Girar en sentido de agujas del reloj y contrario. Péndulos adelante-atrás y adentro-afuera

**Ejercicio 2: Rotación Externa**

Empiece con la mano enferma al frente  
 Mantener codo al costado (puede usar toalla)  
 Acabe con la mano enferma lo más afuera posible

**Ejercicio 3: Flexión o Elevación Anterior**

Mantenga el codo recto  
 Llegue lo más arriba posible

**Ejercicio 4: Extensión**

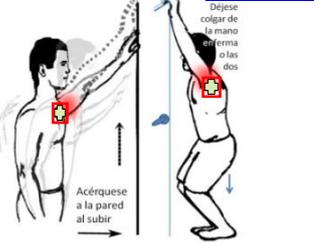
Lleve la mano del lado dañado atrás en recto por el costado y lo más arriba posible (como si remara)

**Ejercicio 5: Rotación Interna**

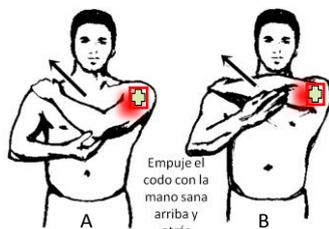
TIRAR con cinturón o toalla hacia escápula  
 tire hacia la cintura del lado SANO

En cada ejercicio se dibuja la **posición de partida (A)** y a la derecha la **posición final(B)** salvo el de rotación interna que se muestra con palo y con correa (se dibuja en gris la dirección del estiramiento llegando hasta donde pueda sin dolor). Tras una operación su cirujano concretará cuales puede ir haciendo: los 1<sup>os</sup> suelen ser los de péndulo y Flexión y rotación externa tendido. Abajo se añaden otros ejercicios de estiramiento (los 3 1<sup>os</sup> son fáciles de hacer en casa).

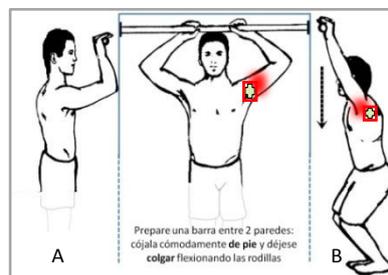
## Caminar por Pared y Colgarse de Puerta



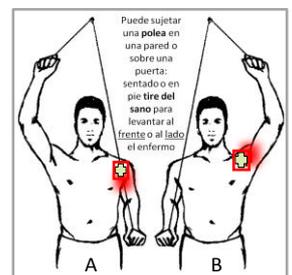
## Estiramiento Posterior



## Colgarse de Barra



## Estiramiento con Polea



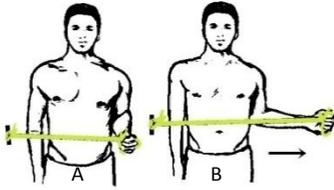
En la versión on-line puede hacer clic en cada dibujo o **palabra en azul subrayada** para ir al enlace a los videos que explican esta hoja.

Más Ejercicios "complementarios de estiramiento": clic aquí...

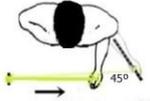
**b) Ejercicios de Potenciación o Fortalecimiento, son la 2ª FASE** (Sin dejar del todo los ejercicios de estiramiento).

Son los fundamentales a largo plazo para que los músculos (deltoides y manguito rotador) que centran el hombro bajo su techo óseo (acromión) o en su encaje (glenoides) estén fuertes evitando el rozamiento de los tendones o que se tienda a "salirse" el hombro: se iniciarán cuando ya se ha ganado el rango de movimiento completo. Mantener el tiempo que le indiquen (normalmente al menos 2 meses).

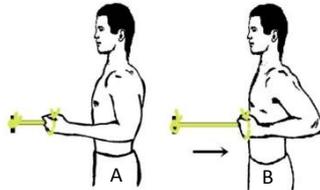
**Ejercicio 1: Rotación Externa**



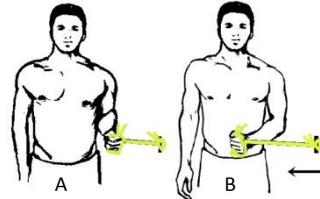
(Mismo "ejercicio 1" visto desde arriba)



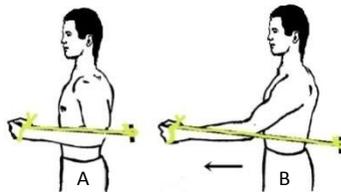
**Ejercicio 3: Extensión**



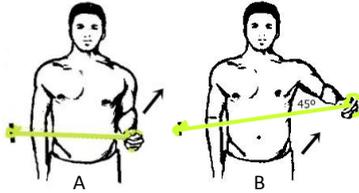
**Ejercicio 4: Rotación Interna**



**Ejercicio 5: Flexión**



**Ejercicio 2: Abducción**



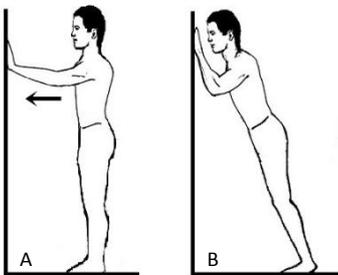
Ejercicios "complementarios de fortalecimiento": clic aquí...

1º realizar los **5 ejercicios básicos** (a la izquierda: 1, 3 y 5 son los más precoces) son de arco corto (hasta **45°**) con **5 elásticos** (p.ej. Thera-Band®) en 5 colores de resistencia cada vez mayor (si no dispone de ellos debe comprar 3 de colores en tiendas deportivas: p.ej. Fit Band®). La **posición de partida** es **igual** en los 5 ejercicios: codo al costado-mano al frente: cambia su posición respecto a la puerta en cuyo pomo se ata la goma. Como se ve se trata de tensar el elástico en las distintas posiciones, mantener contando **5** (tras varias semanas 10) **relajar muy lentamente "aguantando"** (fase excéntrica) y repetir cada ejercicio **5 veces** (10 veces tras varias semanas, incluso 2 ó 3 series de 10) y pasar al siguiente ejercicio de estos 5.

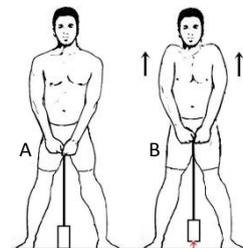
**SIEMPRE SIN DOLOR** Pasar al siguiente elástico más duro a las **2-3 semanas** si hace bien 3 series de 10 y no aumenta el dolor. Todo con suavidad y constancia: como los de estiramiento **2 ó 3 tandas al día**.

**Ejercicios para estabilizar la escápula u omóplato**

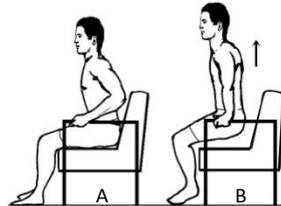
**Flexiones en Pared**



**Encogimiento de Hombros**



**Levantamiento en Silla**



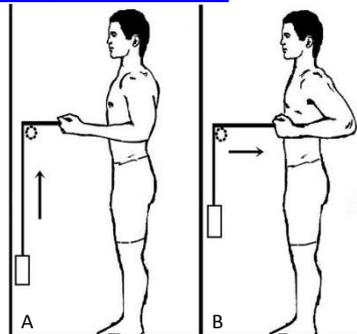
**Flexiones sobre rodillas (cuadrupedia)**



**Flexiones rectas**



**Ejercicios de fortalecimiento con pesas y polea**



Los ejercicios de abajo a la izquierda para **estabilizar la escápula** son 3: **flexiones** (contra la pared al principio, a las 2-3 semanas de rodillas, al final rectas), de **encogimiento de hombros**, y de **elevación** en los brazos de una **silla**. Se hacen normalmente a la vez que los 5 de los elásticos de arriba y a continuación de ellos.

También son **5 repeticiones contando 5** (el de encogimiento de hombros: 1º con pesa de **2 Kg** y aumentar 1 Kg cada 2-3 semanas, hasta **5 Kg**). Finalmente tras conseguir un hombro fuerte (p.ej. tras 3 ó 5 meses de sesiones diarias) si se lo indican se hará una:

**c) Fase de mantenimiento (3ª FASE)**

De **2 ó 3 sesiones a la semana** sólo de los **5 ejercicios básicos** con el elástico más duro o hacerlos del mismo modo pero en lugar del elástico **con polea y pesas**: el recuadro junto a este muestra el de "extensión" pero es igual con los otros 4 básicos de elásticos. Comenzar con 3-5 kg, aumentar 1Kg cada 3 semanas hasta 7kg (mujeres) ó 9-12 kg (varones) en inestabilidades de hombro.

Ejercicios "complementarios de escápula": clic aquí...