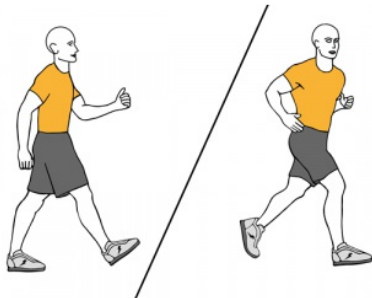


Exercici terapèutic dolor MUSCLE a casa : COVID-19.

Exercici terapèutic per a enfortir i estirar els músculs del muscle i l'escàpula. Amb ells intentarem alleujar els símptomes i/o previndre el dolor crònic de muscle. Les sèries, repeticions, i exercicis contraindicats hauran de ser pautats pel teu fisioterapeuta.

LIRIOS DUEÑAS. Fisioterapeuta.

Córrer i Caminar



Caminar/trotar amb pas ferm i movent els braços enèrgicament, durant 3-5 minuts.

Ombra de boxa



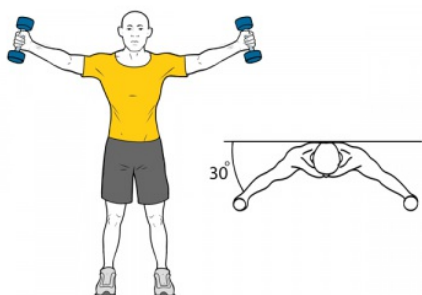
4 Sèries 20 reps
2 sèries per cada costat

Pendular circular - Codman



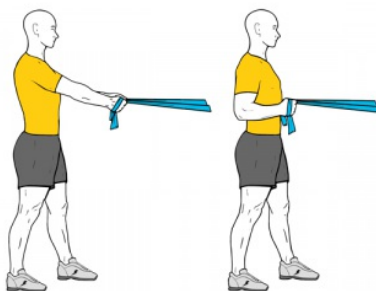
4 Sèries 20 reps
2 sèries 5per cada costat

Elevació de múscles en el pla de l'escàpula



Amb pes / botella d'aigua de 1,5 - 2Kg Si dol amb els braços estirats, proveu amb els colzes lleugerament flexionats.

Rem dempeus amb banda elàstica



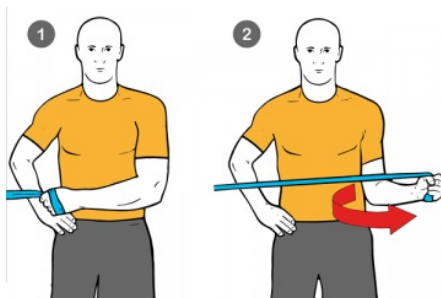
3 Sèries 12 reps

Rotació externa isomètrica de muscle



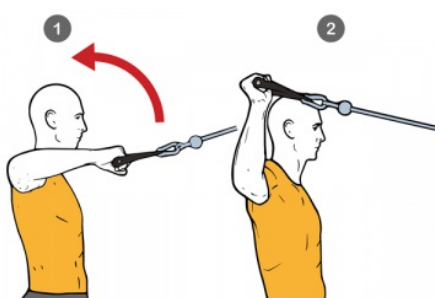
3 Sèries 12 reps

Rotació externa de muscle amb cable-corríola



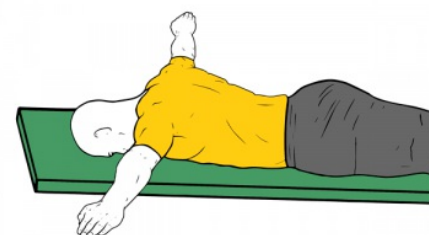
3 Sèries 12 reps

Rotació externa de muscle amb cable-corríola dempeus



3 Sèries 12 reps

Retracció escapular: activació del trapezi mitjà i inferior

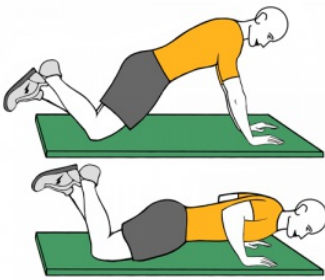


Per a trapezi mitjà: braços en "T" Per a trapezi inferior: braços en "Y" No eives braços més enllà de l'horitzontal.

Lirios Dueñas Moscardo N°Colegiada 2141
Profesora Contratada Doctor, Facultat de Fisioteràpia. Universitat de València.

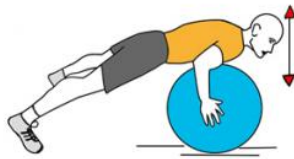
Ejercicio terapéutico dolor HOMBRO en casa : COVID-19.

Flexions de braços amb genolls secundats



3 Sèries 12 reps

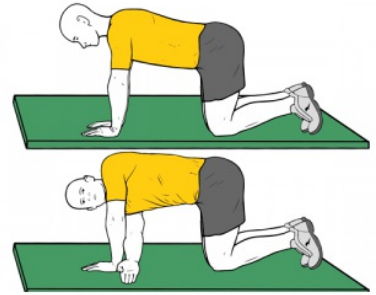
Flexiones de brazos sobre pelota de pilates



3 Sèries 12 reps

Si no tienes pelota puedes utilizar cualquier superficie que te desestabilice. O coger una bayeta y desplazar la mano.

Estiramiento enhebrar aguja



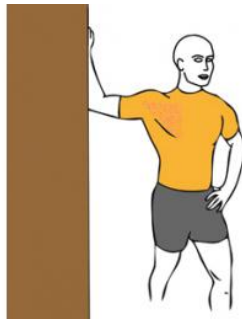
4 repeticiones de cada lado. Mantén cada estiramiento 10-15 segundos.

Estiramiento Sleeper o acostado de lado



Mantén cada estiramiento 10-15 segundos. Repítelo 5 veces.

Estiramiento pectoral con el brazo flexionado y apoyado



Mantén cada estiramiento 10-15 segundos. Repítelo 5 veces.

Estiramiento de hombro con brazo en aducción horizontal



Mantén cada estiramiento 10-15 segundos. Repítelo 5 veces.

Estiramiento para trapecio medio sentado



Mantén cada estiramiento 10-15 segundos. Repítelo 5 veces.

Estiramiento elevador de la escapula



Mantén cada estiramiento 10-15 segundos. Repítelo 5 veces.

Lirios Dueñas Moscardo N° Colegiada 2141
Profesora Contratada Doctor, Facultat de Fisioteràpia. Universitat de València.

© IMÁGENES CEDIDAS POR PROET.ES Y ENTRENAMIENTOS.COM