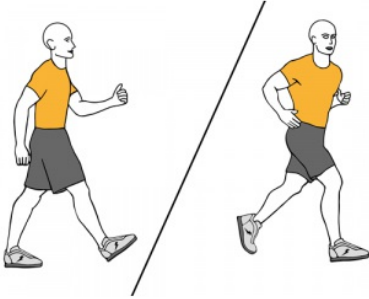


## Ejercicio terapéutico dolor HOMBRO en casa : COVID-19.

Ejercicio terapéutico para fortalecer y estirar los músculos del hombro y la escápula. Con ellos intentaremos aliviar los síntomas y/o prevenir el dolor crónico de hombro. Las series, repeticiones, y ejercicios contraindicados deberán ser pautados por tu fisioterapeuta. LIRIOS DUEÑAS. Fisioterapeuta.

### Correr y Andar



Andar/trotar con paso firme y moviendo los brazos enérgicamente, durante 3-5 minutos.

### Sombra de boxeo



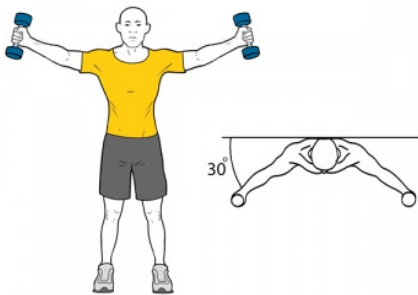
4 Series 20 reps  
2 series por cada lado

### Pendular circular - Codman



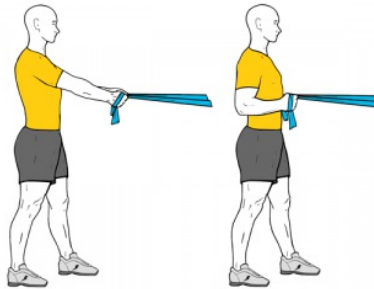
4 Series 20 reps  
2 series por cada lado

### Elevación de hombros en el plano de la escápula



Con peso / botella de agua de 1,5 - 2Kg Si duele con los brazos estirados, probad con los codos ligeramente flexionados.

### Remo de pie con banda elástica



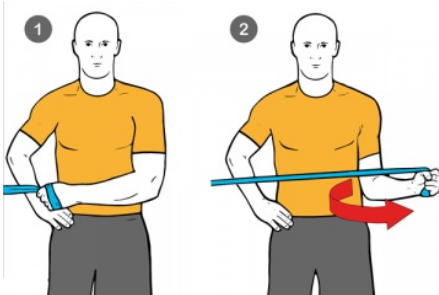
3 Series 12 reps

### Rotación externa isométrica de hombro



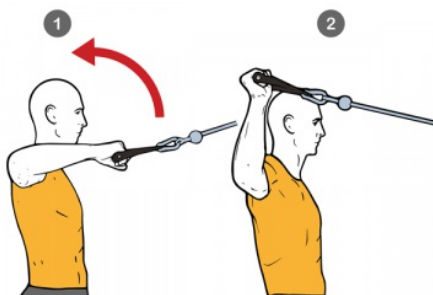
3 Series 12 reps

### Rotación externa de hombro con cable-polea



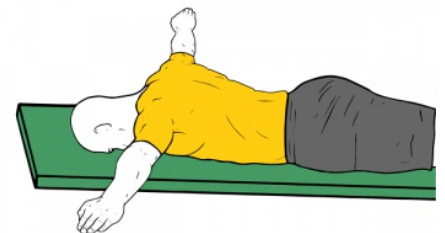
3 Series 12 reps

### Rotación externa de hombro con cable-polea de pie



3 Series 12 reps

### Retracción escapular: activación del trapecio medio e inferior

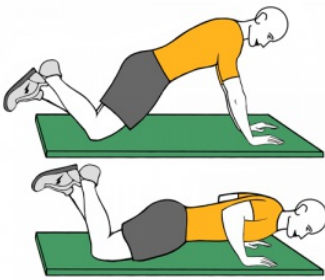


Para trapecio medio: brazos en "T" Para trapecio inferior: brazos en "Y" No eleves brazos más allá de la horizontal.

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

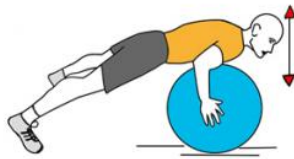
## Ejercicio terapéutico dolor HOMBRO en casa : COVID-19.

**Flexiones de brazos con rodillas apoyadas**



3 Series 12 reps

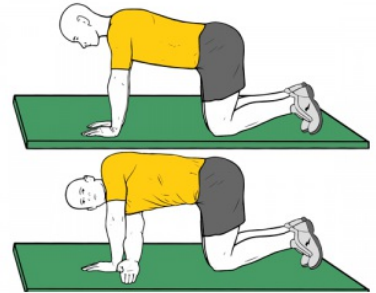
**Flexiones de brazos sobre pelota de pilates**



3 Series 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