

14.22. Ejercicios para el hombro

Los ejercicios de rehabilitación son diferentes de los que hacemos en la práctica de un deporte. Es importante saber que nunca han de producir dolor. No se trata de hacer muchos ejercicios, rápidos y todo lo fuerte que se pueda. Al contrario, se trata de hacer los ejercicios despacio y bien, concentrándose en el movimiento que realiza y manteniendo unos segundos la postura para conseguir provocar cambios.

Hacer los movimientos primero con el hombro sano sirve de guía para el lado «malo». Puede ponerse calor antes de empezar y frío al finalizar.

Es muy importante hacer los ejercicios en la postura correcta para no forzar los tendones y producir más lesión.

Si tiene dudas, consulte con su médico o médica o con un fisioterapeuta.

Comience con 3-5 repeticiones y aumente el número progresivamente, hasta conseguir que el movimiento no le produzca dolor.

		CÓMO HACERLO	PARA QUÉ SIRVE	EVITE
1		Inclínese hacia delante, apóyese en una mesa o silla, deje caer el brazo sin hacer esfuerzo (como muerto). Puede ayudarse cogiendo un pequeño peso en la mano. Haga movimientos de rotación (pequeños círculos), no muy amplios. No debe ser doloroso.	Estirar el hombro. Permite separar el brazo del cuerpo y dejar sitio a los tendones (decoaptación del hombro). Lo hace bien si nota alivio del dolor.	Hacer círculos grandes o bruscos. Flexionar el codo.
2		Apoyando la espalda en la pared, mueva los hombros hacia abajo, como si quisiera meter las escápulas y júntelas, como si quisiera ponerlas en los bolsillos traseros del pantalón.	Permite separar el brazo y dejar sitio a los tendones (decoaptación activa del hombro). Lo hace bien si al acabar el ejercicio se nota más alto.	Despegar la espalda de la pared.
3		Coja una toalla como en la imagen, por detrás de la espalda. El brazo sano tira desde arriba de la toalla. Aguante la posición durante unos segundos. Ha de tirar un poco, pero sin sentir dolor.	Ganar movilidad del hombro (con rotación interna). Lo hace bien si al acabar el ejercicio no tiene más molestias y si tras unas semanas ha ganado movilidad del hombro.	Subir o tirar demasiado.
4		De pie, colóquese en la esquina de una pared. Apoye las manos en la pared, los codos por debajo de los hombros. Deje caer el cuerpo hacia delante acercando el pecho al rincón.	Estirar la parte anterior del hombro. Mantener 15-30 segundos y volver a la posición inicial. Lo hace bien si nota que el pecho se estira al ir hacia delante.	Evite que los codos queden por encima de los hombros.

		CÓMO HACERLO	PARA QUÉ SIRVE	EVITE
5		Colóquese frente a una pared y camine con los dedos de la mano hacia arriba hasta llegar lo más alto posible sin dolor. A medida que sube, debe acercarse a la pared. Descienda lentamente hasta la posición inicial. El codo debe quedar siempre por debajo del hombro.	Aumentar el arco de movimiento del hombro. Lo hace bien si no le duele al bajar (https://www.youtube.com/watch?v=sPuvcb40DYM).	Evite seguir alejado de la pared.
6		Pegado a la pared. Ponga una toalla plegada entre el brazo y el cuerpo. El codo flexionado a 90°. Empuje la pared con el dorso de la mano. Mantenga la contracción durante 5 segundos y descanse. Repítalo 10 veces.	Ejercicio isométrico para no perder musculatura del hombro). (https://www.youtube.com/watch?v=acyEM9-E9f8).	No apoyar la cabeza ni aplastar el hombro contra la pared.
7		El mismo ejercicio, con el brazo pegado al cuerpo y el codo a 90° empuje con la palma de la mano contra la parte de afuera de una puerta. Mantenga la contracción durante 5 segundos y descanse. Repítalo 10 veces.	Ejercicio isométrico para no perder musculatura del hombro). No debe doler (https://www.youtube.com/watch?v=NPctCSELiIM).	El codo no debe estar separado del cuerpo.

¿ Dónde conseguir más información?

- https://www.youtube.com/watch?v=6a_hwfrngKY
- https://www.youtube.com/watch?v=_XxNWORGHyo
- <http://www.sermef-ejercicios.org>.