

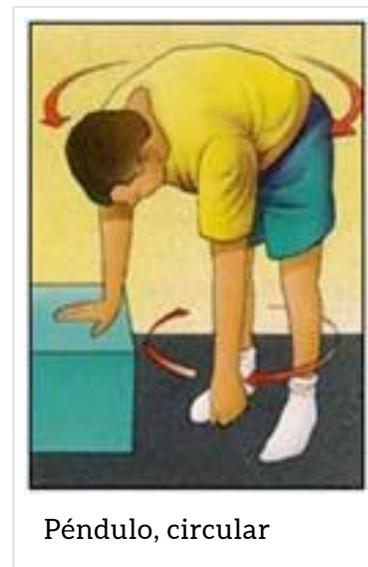
RECOVERY

Ejercicio después de cirugía del hombro (Shoulder Surgery Exercises)

Este es un programa de ejercicios básicos para restaurar la flexibilidad y el movimiento normal del hombro, así como un regreso gradual a las actividades de la vida diaria y a las actividades recreativas, que son importantes para una recuperación completa. Su cirujano ortopédico y el fisioterapeuta pueden recomendarle hacer los ejercicios de 10 a 15 minutos, dos o tres veces al día durante el período inicial de recuperación. Ellos pueden sugerir algunos de los siguientes ejercicios. El propósito de esta guía es ayudarle a entender mejor su programa de actividades y ejercicios.

Péndulo Circular:

Incline hacia delante desde la cintura a 90 grados, utilizando un punto de apoyo con su otra mano. Realice un movimiento circular con su brazo en el sentido de las manecillas del reloj, repítalo 10 veces y después otras 10 veces en sentido contrario a las manecillas del reloj. Repita el mismo ejercicio 3 veces al día.



Flexión del Hombro (Asistido):



Una sus manos (entrelazadas) y levante los brazos por arriba de la cabeza. Se pueden también hacer acostado (Figura A) o sentado (Figura B). Mantenga los codos lo mas derecho posible. Haga de 10 a 20 repeticiones, 3 veces al día.

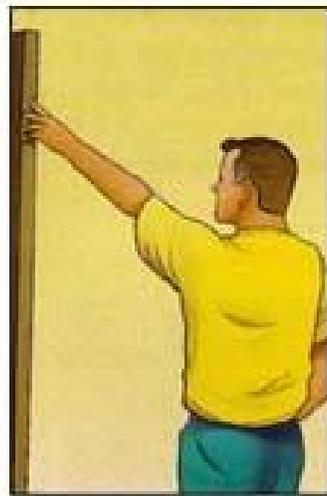
Rotación del Hombro con apoyo:



Rotación apoyada del
hombro

Mantenga el codo apoyado en un lugar (como muestra la figura) y las escápulas (paletas) hacia abajo y juntas. Gire el antebrazo hacia delante y hacia atrás. Repitiendo 10 veces; realice este ejercicio 3 veces al día.

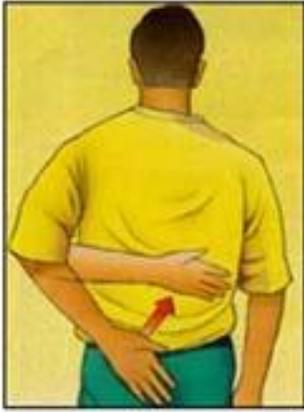
Caminado por pared de dedos (Activo):



Caminar encima del
ejercicio (activo)

Con el codo derecho, utilice los dedos para caminar hacia arriba por la pared o en el marco de la puerta lo mas alto posible. Mantenga esta posición 10 segundos. Repítalo 3 veces. Realizar este ejercicio 3 veces al día.

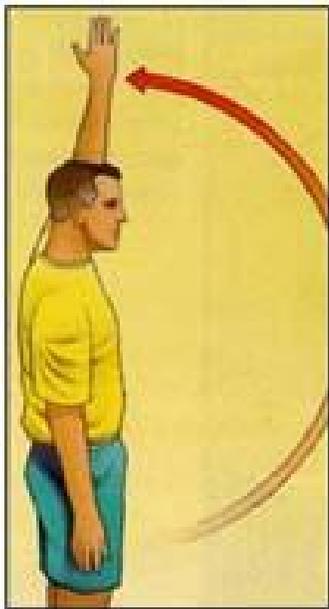
Rotación Interna del Hombro (Activa):



Rotación interna del
hombro (activa)

Lleve su mano detrás de la espalda y hacia el lado opuesto. Repetir 10 veces. Realizarlo 3 veces al día.

Flexión del Hombro (Activa):



Flexión del hombro
(activa)

Eleve su brazo hasta señalar el techo manteniendo su codo derecho. Mantenga esta posición 10 segundos. Repítalo 3 veces. Realizar este ejercicio 3 veces al día.

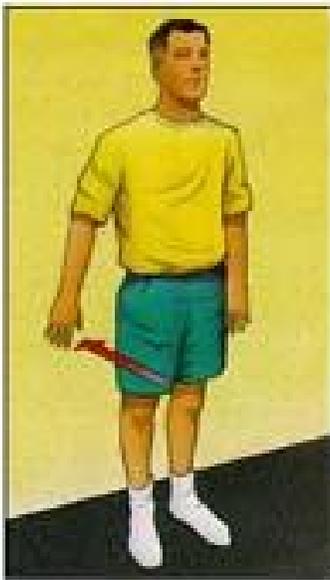
Abducción del Hombro (Activo):



Abducción del hombro
(activa)

Levante los brazos lateralmente, con los codos derechos y las palmas hacia abajo. No encoja los hombros, ni incline el tronco. Mantenga esta posición 10 segundos; repitiéndolo 3 veces. Realizar este ejercicio 3 veces al día.

Extensión del Hombro (Isométrica):



Extensión del hombro
(isométrica)

Colóquese con la espalda contra la pared y sus brazos rectos hacia los costados. Manteniendo los codos derechos, empuje sus brazos contra la pared durante 5 segundos y luego relaje. Repetirlo 10 veces.

Rotación Externa (Isométrica):



Rotación externa del
hombro (isométrica)

Colóquese con el lado operado hacia la pared. Doble el codo 90 grados. Empuje su brazo contra la pared durante 5 segundos, luego relaje. Repetirlo 10 veces.

Rotación Interna (Isométrica):



Rotación interna del
hombro (isométrica)

Colóquese en una esquina de la pared o en el marco de una puerta. Ponga el brazo del hombro operado contra la pared con su codo doblado a 90 grados. Empuje el brazo contra la pared reteniendo durante 5 segundos, luego relaje. Repetirlo 10 veces.

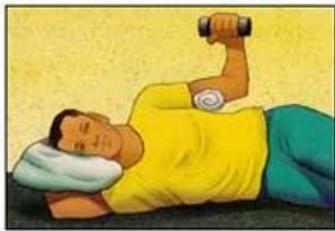
Rotación Interna del Hombro:



Rotación interna del
hombro

Mantenga su codo doblado a 90 grados. Sosteniendo una pesa ligera, eleve su mano hacia el estómago y regresando lentamente. Repetir 10 veces. Realizar este ejercicio 3 veces por día.

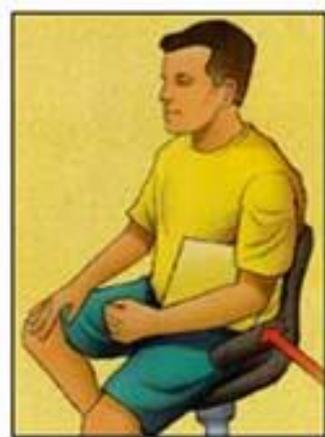
Rotación Externa:



Rotación externa del
hombro

Mantenga su codo doblado a 90 grados lateralmente. Sostenga un peso ligero, eleve su mano lejos del estómago y regrese lentamente. Repetir 10 veces. Realizar este ejercicio 3 veces al día.

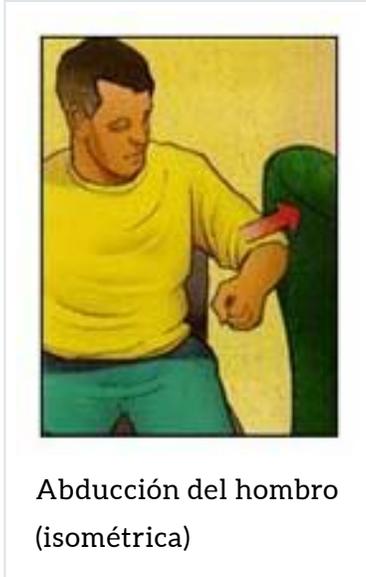
Aducción del Hombro (Isométrica):



Aducción del hombro
(isométrica)

Sentado ponga una pequeña almohada entre su costado y el brazo. Haga presión sobre ésta durante 5 segundos, luego relaje. Repetirlo 10 veces. Realizar este ejercicio 3 veces al día.

Abducción de Hombro (Isométrica):



Resiste un movimiento lateral hacia arriba empujando el brazo contra el respaldo de una silla. Mantenga esta posición durante 5 segundos, luego relaje. Repetir 10 veces. Realizar este ejercicio 3 veces al día.

Last Reviewed

julio 2009

AAOS does not endorse any treatments, procedures, products, or physicians referenced herein. This information is provided as an educational service and is not intended to serve as medical advice. Anyone seeking specific orthopaedic advice or assistance should consult his or her orthopaedic surgeon, or locate one in your area through the AAOS [Find an Orthopaedist](#) program on this website.