

Educación al paciente

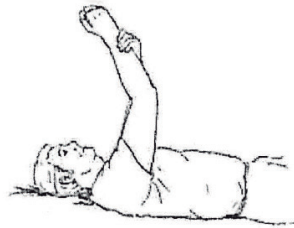
Programa de ejercicios para el hombro

Elevación autoasistida del brazo

Elevar el brazo, ayudándose con la mano contraria, hasta la altura que el dolor permita. Mantener la posición final 1-5 segundos.

Series: 1

Repeticiones: 1

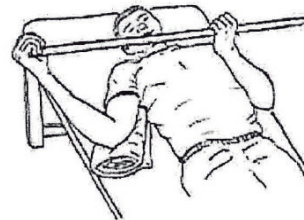
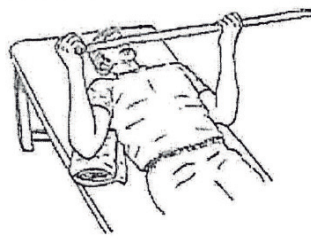


Rotación externa asistida

Empujar la mano del lado afectado hacia fuera manteniendo el codo en la misma posición. Mantener la posición final 1-5 segundos.

Series: 1

Repeticiones: 1



Aducción cruzada

Empujar el codo hacia el hombro contralateral intentando alcanzar la escápula. Mantener la posición final 1-5 segundos.

Series: 1

Repeticiones: 1



Rotación interna autopasiva

Desplazar la mano del lado afectado con ayuda de la mano contraria hasta la altura de la espalda que tolere. Mantener la posición final 1-5 segundos.

Series: 1

Repeticiones: 1



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

Hospital Universitario  **quirónsalud**
Madrid