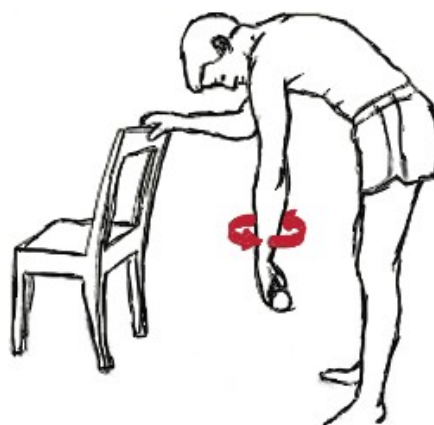


Ejercicios para el hombro

El hombro es la articulación más móvil del cuerpo y lo es a costa de su estabilidad, ya que también es la más inestable. Al contrario de la cadera, en la que la cabeza del fémur queda acoplada en una cavidad (acetábulo), la cabeza del húmero se apoya en una superficie casi plana (la cavidad glenoidea) que, además, es muy tiene una superficie comparativamente muy pequeña. La estabilidad y buen funcionamiento del hombro dependen de la eficacia de sus ligamentos y el tono y balance de sus músculos. La mayoría de los dolores de hombro se solucionan dando al hombro una movilidad completa y fuerza y equilibrio a sus músculos. Los ejercicios que proponemos a continuación deberían realizarse a diario, por indicación y bajo la supervisión de su especialista y su fisioterapeuta.

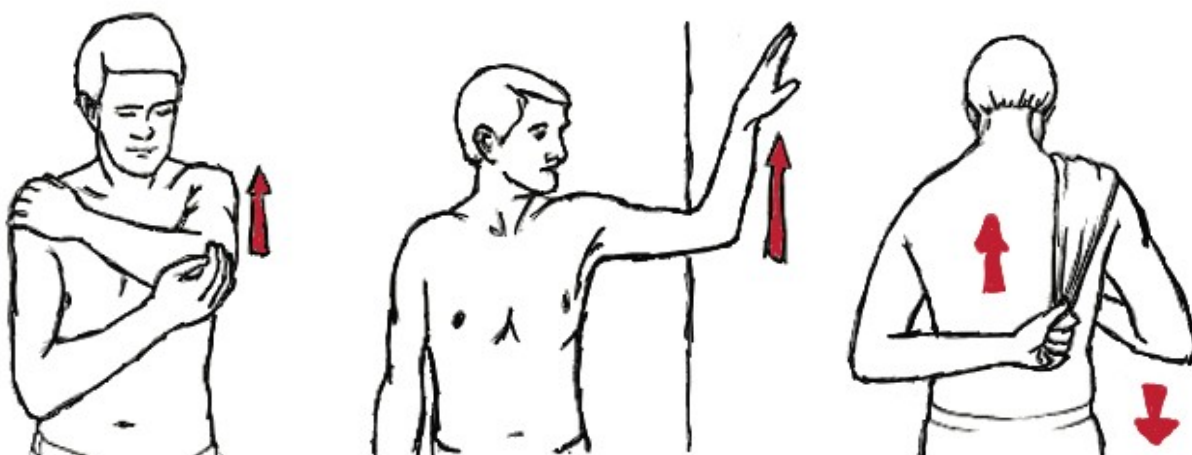
Ejercicios de calentamiento

Como en cualquier articulación, conviene comenzar calentando el hombro. Esto se logra realizando el ejercicio pendular dejando el hombro colgar por delante del tronco mientras se apoya hacia delante. Consiste en hacer girar en redondo la mano para que se produzca un movimiento suave en el hombro. Esto se debe hacer durante cinco minutos.



Ejercicios de estiramiento

Los ejercicios de estiramiento consisten en llevar, suave, progresiva, pero firmemente, al hombro hacia sus posturas extremas de flexión, extensión, rotaciones, mediante movimientos que las combinen. Los ejercicios se ilustran en las siguientes imágenes. A la izquierda se observa cómo flexionar por delante el hombro mientras se aproxima al cuerpo, en el centro se ilustra cómo se gana separación deslizando la mano por la pared hacia arriba y a la derecha se observa cómo se logra la rotación interna estirando una toalla que el paciente tiene agarrada por detrás con la mano del hombro que se está ejercitando y por delante con la otra mano.



En los tres casos se debe forzar el movimiento suavemente, volviendo a la posición inicial cuando resulte incómodo. Se deben hacer diez repeticiones de cada ejercicio.

Ejercicios de fortalecimiento o tonificación muscular

Tienen por finalidad mejorar el tono muscular del hombro mediante la potenciación suave y progresiva. En cada caso se parte de un punto de relajación, se realiza el movimiento de forma rápida y se mantiene a pulso durante tres segundos. Después se retorna a la posición inicial lentamente:

