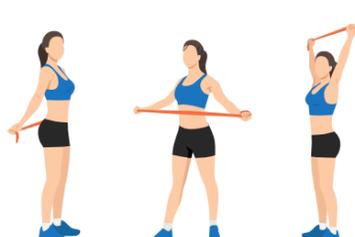


# Guía de ejercicios básicos para disfunciones de hombro



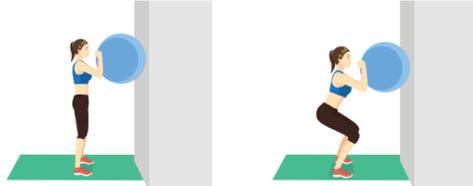
## Ejercicios de movilidad de hombro :

**1.** Coger con ambas manos el bastón y deslizar hacia un lado y hacia al otro aumentando cada vez más el rango de movimiento.



**Frecuencia: 2 series de 10 repeticiones**

**2.** De pie, colocar la pelota Bobath a la altura de los hombros del paciente, colocar ambos codos en posición de flexión sobre la pelota y deslizar hacia arriba a tolerancia.



**Frecuencia: 2 series de 10 repeticiones**

**3.** De pie, en posición lateral, colocar la pelota sobre la pared a la altura del hombro del paciente y llevar hacia arriba lentamente a tolerancia del paciente y regresar a la posición inicial.

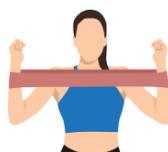


**Frecuencia: 2 series de 10 repeticiones**



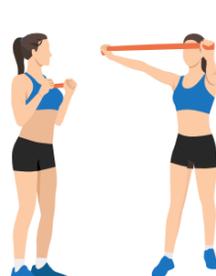
## Ejercicios de activación muscular:

**1.** De pie, colocar la banda elástica sobre las muñecas del paciente, codos pegados al cuerpo, realizar una tensión separando ambas muñecas, manteniendo la tensión llevar ambos miembros superiores hacia adelante a la altura de los hombros y regresar lentamente.



**Frecuencia: 2 series de 10 repeticiones**

**2.** De pie, coloca la banda elástica sobre las muñecas con los codos flexionados, crea tensión separando las muñecas, luego extiende los codos y flexiona los hombros, regresando lentamente.



**Frecuencia: 2 series de 10 repeticiones**



## Ejercicios de estabilidad:

**1.** En la posición de 4 puntos, colocar una pelota pequeña sobre la mano, hacer una ligera presión cargando el peso sobre la pelota y deslizarla hacia adelante manteniendo la presión y regresar lentamente.



**Frecuencia: 2 series de 10 repeticiones**

Estos ejercicios son una guía para complementar su proceso de rehabilitación de manera básica. Consulte a su fisioterapeuta si presenta alguna duda.