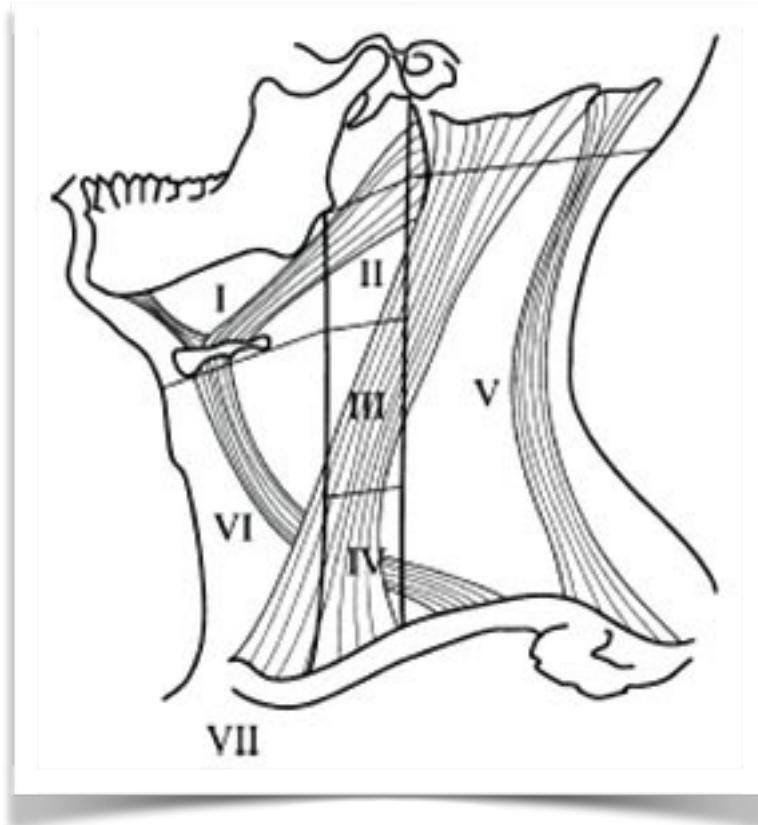


Ejercicios para la rehabilitación del hombro tras cirugías cervicales



*S. de Cirugía Maxilofacial
S. de Rehabilitación*

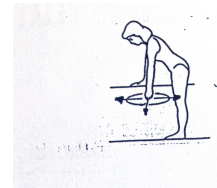
Si ha sido sometido a una cirugía cervical importante y presenta dificultades en la movilidad del hombro, la realización de estos ejercicios que se describen a continuación le ayudarán a recuperarse mejor y de forma más rápida.

Cada uno de los ejercicios se **repetirá 5 veces**, y se intentará realizarlos **3 veces al día**. El tiempo durante el cual se deban realizar los ejercicios es variable y dependerá del grado de recuperación que tenga. De todas formas no le hará ningún daño seguir con ellos aunque usted piense que ha recuperado perfectamente la función del hombro

Ejercicios de estiramiento del hombro

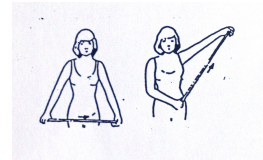
1.- Ejercicio de péndulo:

Apoyado con una mano en una mesa baja, y dejando colgar el brazo, realizar movimientos pendulares hacia adelante, hacia atrás y hacia afuera.



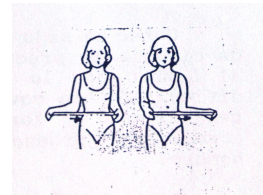
2.- Ejercicio de extensión del hombro:

Con una cinta extensible o extensor, agarrada con las dos manos mientras los brazos caen a lo largo del cuerpo, levantar el brazo lateralmente hasta la altura de la cabeza y luego bajar hasta la posición de partida.



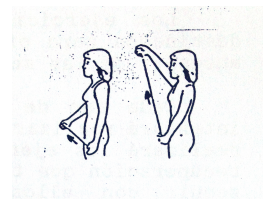
3.- Ejercicio de rotación externa del hombro:

Con la misma cinta extensible del ejercicio anterior, sujeta con ambas manos mientras los codos están flexionados, llevar una mano hacia afuera sin despegar el codo del cuerpo y volver a la posición de partida.



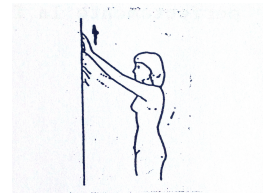
4.- Ejercicio de flexión de hombro:

Con la cinta extensible como en el ejercicio "2", llevar la mano hacia adelante, levantándola hasta la altura de la cabeza y luego volver a la posición inicial.



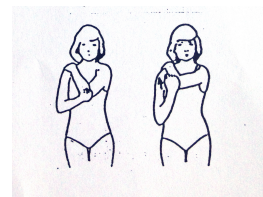
5.- Paseando por la pared:

Colocado frente a una pared, colocar la palma de la mano sobre la pared, a la altura que se pueda, ir subiendo por ella como si se gateara, procurando mantener la palma de la mano en contacto con la pared. Subir hasta superar la altura de la cabeza.



6.- Estiramiento posterior del hombro:

Colocar una mano sobre el hombro contrario, coger entonces con la otra mano el codo y empujar suavemente hacia arriba y hacia atrás.

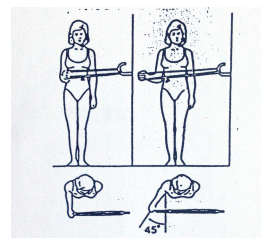


Ejercicios de fortalecimiento muscular del hombro

Para estos ejercicios se necesita sujetar una cinta extensible a un gancho de pared o pomo de una puerta cerrada, etc...

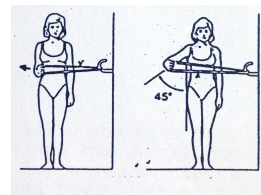
1.- Ejercicio de rotación externa de hombro:

Colocado de lado a la pared, coger la cinta extensible con la mano más alejada a la pared manteniendo el codo flexionado y pegado al cuerpo, llevar la mano hacia afuera lo que se pueda sin separar el codo del cuerpo.



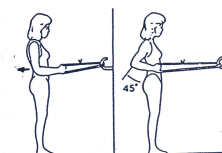
2.- Ejercicio de separación del brazo:

Colocado como en el ejercicio anterior, llevar el brazo doblado hacia afuera hasta un ángulo de 45°, separando el codo del brazo.



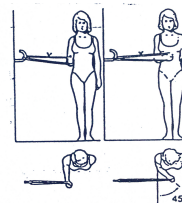
3.- Ejercicio de extensión posterior del brazo:

Colocado de cara a la pared, manteniendo cogida la cinta con la mano mientras el codo está flexionado, llevar el codo para atrás hasta un ángulo de unos 45° con el cuerpo.



4.- Ejercicio de rotación interna del hombro:

Colocado de lado a la pared, coger la cinta extensible con la mano más cercana a la pared, manteniendo el codo flexionado y pegado al cuerpo, llevar la mano hacia el centro del cuerpo sin despegar el codo del cuerpo.



5.- Ejercicio de extensión anterior del brazo:

Colocado de espaldas a la pared, coger la cinta extensible con la mano manteniendo el codo flexionado y pegado al cuerpo, llevar la mano hacia adelante.

