



GUIA DE EJERCICIOS PARA EL PACIENTE

CON HOMBRO DOLOROSO

Esta es una guía de ejercicios, consejos y recomendaciones para pacientes con hombro doloroso

**Servicio de Medicina Física y Rehabilitación
Unidad de Fisioterapia
Versión 1
Agosto 2024**

HOMBRO DOLOROSO ¿QUÉ DEBES SABER?

El hombro es la articulación más móvil del cuerpo y puede verse comprometida por el dolor, la debilidad o la rigidez, causando una incapacidad, y afectar a la habilidad del paciente para llevar a cabo actividades de la vida cotidiana y laboral. Aunque existen muchas causas de dolor de hombro, la mayoría de las lesiones se deben a un mal uso en su movimiento.

El dolor afecta funcional y psicológicamente, siendo incapacitante para las actividades cotidianas, sobre todo en los movimientos que implican la elevación de los brazos. Puede afectar la autonomía del paciente y su estado de ánimo.

El tratamiento fisioterapéutico incluye ejercicio terapéutico, que se utiliza para recuperar el rango de movimiento y la flexibilidad, aumentar la fuerza muscular local y la resistencia, aumentar la estabilidad, disminuir la inflamación y reducir el dolor; activa la analgesia, resultando un aumento de la tolerancia al dolor durante e inmediatamente después del ejercicio.

Para beneficiarse de las intervenciones de ejercicio, el paciente debe adherirse al programa prescrito por su fisioterapeuta.

OBJETIVOS TERAPEÚTICOS

- Relajar el hombro para mantener o aumentar el movimiento activo.
- Aumentar el rango articular y la función muscular del hombro.
- Recuperar la flexibilidad, aumentar la resistencia y la estabilidad del hombro.
- Disminuir la inflamación y reducir el dolor que activa la analgesia.
- Aportar recomendaciones al paciente sobre la realización correcta de las AVDs.

RECOMENDACIONES PARA LA VIDA DIARIA:

- Evite movimientos que provoquen mucho dolor, sobre todo si son repetitivos.
- Si ha de levantar objetos demasiado pesados, colóquelos pegados al cuerpo y sin despertar dolor.
- No fuerce las posiciones o posturas de los brazos.
- Cambie con frecuencia el brazo con el que transporta el peso (bolso, ...), tratando de no colgarlo en el hombro sino sujetándolo con las manos.
- A la hora de vestirse comenzar a ponerse la ropa por el hombro afecto y al quitársela por el sano.
- Procure realizar el trabajo diario sin levantar el brazo por encima de los ojos.
- No eleve el hombro ni incline el tronco cuando tenga que levantar el brazo.

Los ejercicios que se muestran a continuación ha de realizarlos de forma suave y progresiva, sin llegar al agotamiento.

EJERCICIOS:

Debe realizar los ejercicios 3/ 4 veces a la semana, 3 series de 10 repeticiones cada serie, siguiendo las indicaciones de su fisioterapeuta.

1. EJERCICIOS PARA RELAJAR EL HOMBRO Y MEJORAR ARCO DE MOVIMIENTO

1.1. EJERCICIO DE DESCENSO DE LA CABEZA HUMERAL



Para mejorar el ritmo escapulo-humeral.

De pie al lado de una camilla con el brazo a lo largo del cuerpo. Presionar con la punta de los dedos una gomaespuma hacia abajo sin inclinar el tronco. (2 minutos)

1.2. EJERCICIOS AUTOASISTIDOS CON PALO

Paciente tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas.



Sujetar el palo con ambas manos, codos estirados, hacer elevación de brazos por encima de la cabeza.



Con los brazos separados, codos flexionados 90°, realizar rotaciones llevando el palo al ombligo y a la almohada.



Con los brazos en flexión de 90°, codos extendidos, llevamos el palo lateralmente hacia izquierda y derecha.

1.3. EJERCICIOS PENDULARES DE CODMAN



Tumbado boca abajo con el brazo fuera de la camilla. Realizar círculos con la mano en ambos sentidos (también se puede realizar de pie con flexión de tronco apoyando la mano contraria en una superficie)

1.4. CIRCUNDUCCIÓN DE HOMBRO



Sentado con los brazos relajados a lo largo del cuerpo, llevar los hombros hacia delante, arriba, atrás y abajo (circunducción).

2- EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

2.1. EJERCICIOS ISOMÉTRICOS

- 3 repeticiones cada uno manteniendo la contracción 5 sg.
- De pie cerca de la pared.

Abducción (Separación)/ aducción (aproximación)



Codo extendido y hombro en elevación de 90°. Presionar la pared suavemente.

Flexión/ Extensión



Con una toalla enrollada entre el cuerpo y el codo, presionar la pared con el codo flexionado 90°

2.2. FORTALECIMIENTO DE FLEXORES DE HOMBRO



De pie de espalda a la pared, brazo estirado a lo largo del cuerpo, banda elástica sujeta al picaporte. Elevar el brazo hacia delante hasta llevar la mano a la altura del hombro. Contraemos 5sg y soltamos despacio.

2.3. FORTALECIMIENTO DE EXTENSORES DE HOMBRO



De pie frente a la pared, brazo estirado a lo largo del cuerpo, banda elástica sujeta al picaporte. Llevar el brazo hacia atrás sin mover el tronco. Contraemos 5sg y soltamos despacio.

2.4. FORTALECIMIENTO DE ABDUCTORES(SEPARADORES) DE HOMBRO



De pie con la pared al lado contrario del hombro a tratar, brazo estirado a lo largo del cuerpo, banda elástica sujeta al picaporte. Llevar el brazo hacia fuera separándolo del cuerpo hasta llegar a la máxima amplitud posible. Contraemos 5sg y soltamos despacio.

2.5. FORTALECIMIENTO DE ROTADORES INTERNOS DE HOMBRO



De pie con el brazo afectado al lado de la pared, codo doblado 90° y pegado al cuerpo, banda elástica sujeta al picaporte. Llevar la mano hacia dentro sin separar el codo del cuerpo ni mover el tronco. Contraemos 5sg y soltamos despacio.

2.6. FORTALECIMIENTO DE ROTADORES EXTERNOS DE HOMBRO

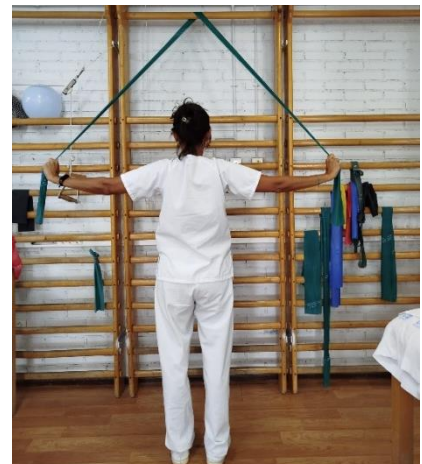


De pie con el brazo sano hacia la pared, codo doblado 90° y pegado al cuerpo, banda elástica sujeta al picaporte. Llevar la mano hacia fuera sin separar el codo del cuerpo ni mover el tronco. Contraemos 5sg y soltamos despacio.

2.7. ACTIVACIÓN TRAPECIO INFERIOR CON BANDA ELÁSTICA



Brazos por encima de la cabeza y codos estirados, banda elástica sujeta a la parte superior de una puerta. Tiramos hacia abajo hasta poner los brazos en cruz, sin doblar los codos. Mantenemos 5sg y volvemos despacio a la posición inicial.



2.8. DIAGONALES EN BIPEDESTACIÓN

Pisar la banda elástica con el pie contrario al hombro que trabaja, realizar las diagonales A y B:



A : Hacia arriba y hacia fuera



B : Hacia arriba y hacia dentro



2.9. FLEXIONES EN PARED



Manos apoyadas en la pared a la altura de los hombros, codos estirados. Llevar el peso del cuerpo hacia las manos sin mover los pies del suelo. Mantener 3sg y volver a la posición inicial.



2.10. PULSIONES EN SILLA



Sentado con la espalda pegada al respaldo de la silla, pies en el suelo, manos en los reposabrazos. Elevar el cuerpo lentamente estirando los codos. Mantener 3sg y volver despacio a la posición inicial. 10 repeticiones.

3- PROPIOCEPTIVOS



De pie frente a la pared, si es posible con balón. Apoyamos el balón en la pared por encima de la cabeza y describimos círculos con el balón sobre la pared, 2 minutos. Realizamos el mismo ejercicio pero el paciente situado en la pared del lado a tratar y el balón a la altura del hombro con el codo estirado.



4- ESTIRAMIENTOS

Mantener el estiramiento 10 sg. 3 veces cada uno

4.1. ESTIRAMIENTO CÁPSULA ANTERIOR



Frente a un rincón con las palmas de las manos sobre ambas paredes a la altura de los hombros. Aproximar el pecho al rincón hasta notar tirantez en el pecho y cara ant del hombro. Mantener la posición 20sg, 5 repeticiones.

4.2. ESTIRAMIENTO CÁPSULA POSTERIOR



Con una flexión de 90° de hombro, posando la mano del lado afectado sobre el hombro sano, empujar con la otra mano el codo hacia el pecho.

4.3. ELASTICIDAD DE HOMBRO EN ROTACIÓN INTERNA

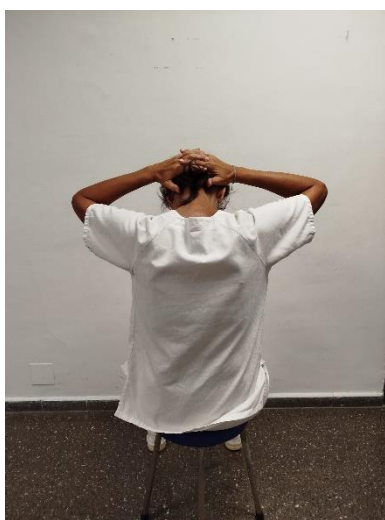


De pie, llevamos el hombro hacia atrás y hacia abajo a la vez que llevamos la mano hacia atrás hasta la máxima amplitud. 20 sg en esa posición y volvemos despacio a la posición de descanso; podemos ayudarnos con una toalla. NO echar el hombro hacia delante.

4.4. ESTIRAMIENTOS DE LA MUSCULATURA CÉRVICO-BRAQUIAL

- a. Manos detrás de la nuca. Bajamos la cabeza e intentamos tocar con la barbilla el pecho.
- b. Una mano detrás de la espalda y con la otra tocamos la oreja del lado a estirar por encima de la cabeza. Intentamos tocar con la oreja del lado sano el hombro del mismo lado.
- c. Igual que el ejercicio anterior, pero a la vez que inclinamos la cabeza la giramos intentando tocar con la barbilla la clavícula del lado sano.

a.



b.



c.





Hospital Universitario Ramón y Cajal

Ctra. De Colmenar Viejo km 9,100. 28034- Madrid

Servicio de Rehabilitación. Unidad de Fisioterapia

Planta sótano 2 izquierda. Teléfono: 91 3368000 – ext. 7707