



GUIA DE EJERCICIOS AL PACIENTE

CON HOMBRO CONGELADO

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



 Comunidad de Madrid

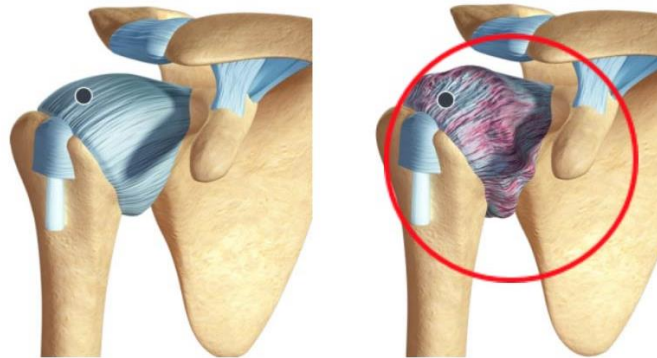
**Servicio de Medicina Física y Rehabilitación-
Fisioterapia
Marzo 2025.**

PAUTAS DE MANEJO DE HOMBRO CONGELADO

El hombro congelado o también llamada capsulitis adhesiva es una patología en la cual los tejidos de la cápsula articular que recubre el hombro se endurecen y se vuelven más rígidos produciendo inflamación en la región.

Debido a esto, la movilidad del hombro se encuentra limitada en todos sus rangos articulares. Por otro lado, esta patología también produce molestias y dolor en la región. El tiempo de duración de la misma puede durar desde meses hasta años.

Es por ello, que es conveniente empezar a movilizar el hombro afectado tras la fase aguda y cuando el médico se lo pauté para evitar esa disminución de movilidad en el hombro.



Cápsula en hombro sano

Cápsula en hombro congelado

ÍNDICE

EJERCICIOS DE MOVILIDAD.....	pág. 3-11
EJERCICIOS DE MOVILIDAD CON PICA.....	pág. 11-15
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO.....	pág. 15-23
EJERCICIOS DE PROPIOCEPCIÓN Y COORDINACIÓN.....	pág. 24-26
ESTIRAMIENTOS.....	pág. 27-30
INFORMACIÓN RELEVANTE Y PAUTAS DIARIAS.....	pág. 30

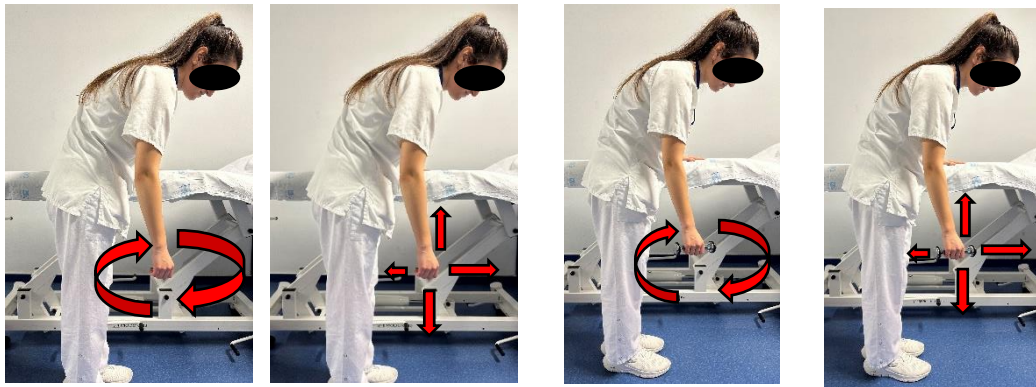
EJERCICIOS DE MOVILIDAD

Realice 10 repeticiones durante 2 veces al día cada ejercicio de los que se van a explicar a continuación.

1. Ejercicios pendulares de pie:

- Colóquese de pie y mantenga la mano no afectada apoyada sobre una superficie, posteriormente, deje caer su cuerpo hacia delante y deje su brazo afecto relajado permitiéndole realizar diferentes movimientos (círculos en ambas direcciones, brazo hacia delante, hacia atrás, y hacia ambos lados).

Puede realizar el mismo ejercicio con una pesa de 0,5 kg o 1 kg o con una botella de agua de peso equivalente.



2. Ejercicios pendulares tumbado boca abajo:

- Tumbado boca abajo, haga el ejercicio explicado previamente dejando caer el brazo afecto por fuera de la cama.



3. Movilizaciones circulares de ambos hombros:

- Sentado en una silla, haga círculos hacia atrás con ambos hombros, hágalo en 4 partes (hombros hacia delante, hacia arriba, hacia atrás y finalmente hacia abajo).



4. Movilizaciones de un hombro:

- Sentado en una silla, con los hombros relajados, posteriormente, eleve un hombro hacia arriba manteniendo el contrario relajado, mantenga esa posición durante 2-3 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente. Repita la misma secuencia con el hombro contrario.



5. Movilizaciones de ambos hombros:

- Sentado en una silla, con los hombros relajados, posteriormente eleve ambos hombros a la vez, mantenga esa posición durante 2-3 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



6. Ejercicio de movilidad de escápulas con codos doblados y con codos estirados:

- Colóquese de pie manteniendo ambos codos doblados a 90º y pegados al cuerpo, posteriormente, lleve los hombros hacia abajo y hacia atrás intentando juntar ambas escápulas (como si fuera a sujetar algo con ambas escápulas), mantenga esa posición durante 5 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



- Vuelva a hacer el mismo ejercicio manteniendo ambos brazos estirados hacia delante a 90º.



7. Ejercicio autoasistido en flexión con ambas manos:

- Colóquese de pie con los brazos estirados a lo largo del cuerpo y con los hombros relajados, entrelace los dedos de ambas manos, posteriormente, lleve los brazos hacia arriba (como si fuera a tocar el techo), mantenga esta posición durante 5 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



8. Ejercicio autoasistido en rotación interna:

- Colóquese de pie con los brazos detrás del cuerpo, sujétese con la mano no afectada la muñeca del hombro afecto, posteriormente, lleve hacia arriba el brazo arrastrándolo por la parte posterior del cuerpo, mantenga esta posición durante 5 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



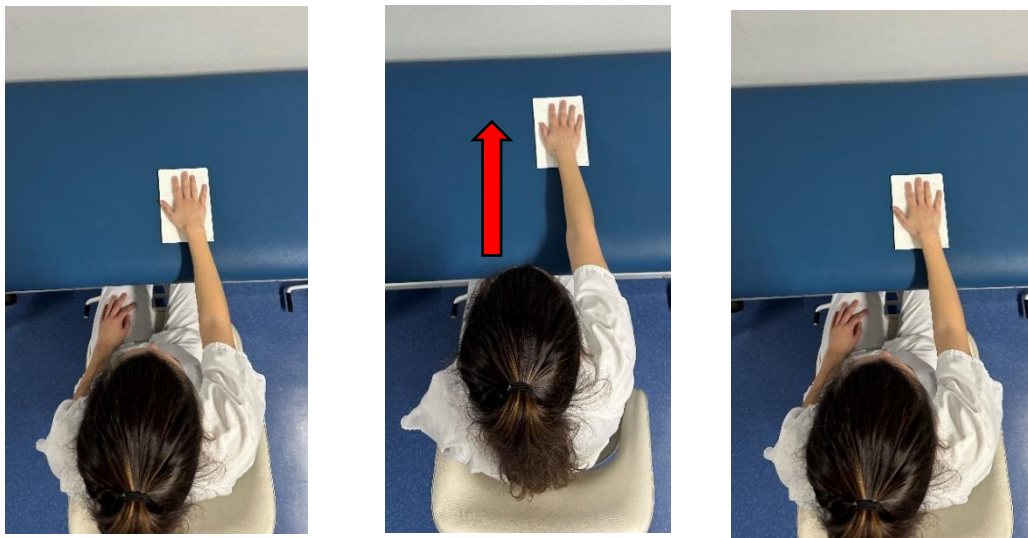
9. Ejercicio en rotación externa (peinarse):

- Colóquese de pie con los brazos separados del cuerpo a 90º, con los codos doblados y con ambas manos en la parte superior de la cabeza, intente llevar ambas manos a la parte posterior de la cabeza, mantenga esta posición durante 5 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



10. Ejercicio de movilidad en flexión en mesa:

- Sentado en una silla, coloque su brazo afecto encima de una mesa, posteriormente, manteniendo su mano encima de un objeto deslizante (un papel o una toalla), desplace la mano hacia delante estirando el brazo lo máximo posible, mantenga esta posición durante 5 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



11. Ejercicio de movilidad en abducción en mesa:

- Sentado en una silla, coloque su brazo afecto encima de una mesa, posteriormente, manteniendo su mano encima de un objeto deslizante (un papel o una toalla), desplace la mano hacia un lado estirando el brazo lo máximo posible, mantenga esta posición durante 5 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



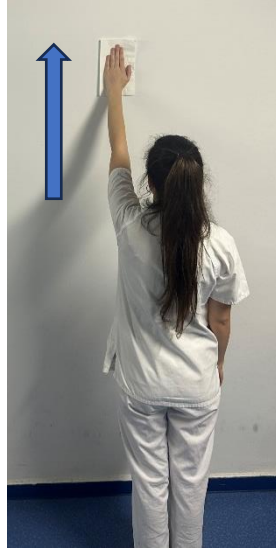
12. Ejercicio de movilidad círculo en mesa:

- Sentado en una silla, coloque su brazo afecto encima de una mesa, posteriormente, manteniendo su mano encima de un objeto deslizante (un papel o una toalla), desplace la mano hacia un lado haciendo un círculo estirando el brazo lo máximo posible, mantenga esta posición durante 5 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



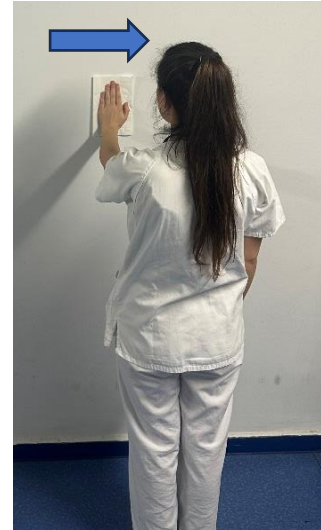
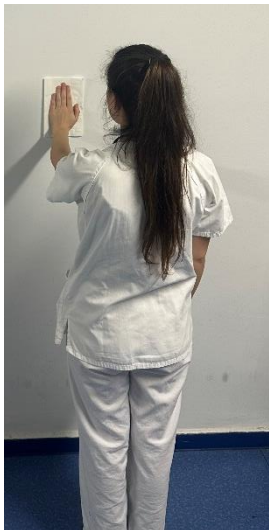
13. Ejercicio de movilidad en flexión en pared (papel):

- Colóquese de pie manteniendo la mano del brazo afecto apoyado en la pared sobre un objeto deslizante (un papel o una toalla), desplace la mano hacia arriba (como si fuera a tocar el techo), mantenga esta posición durante 5 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



14. Ejercicio de movilidad en abducción en pared (papel):

- Colóquese de pie manteniendo la mano del brazo afecto apoyado en la pared sobre un objeto deslizante (un papel o una toalla), desplace la mano hacia un lado estirando el brazo lo máximo posible, mantenga esta posición durante 5 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



15. Ejercicio de movilidad círculo en pared (papel):

- Colóquese de pie manteniendo la mano del brazo afecto apoyado en la pared sobre un objeto deslizante (un papel o una toalla), desplace la mano hacia un lado haciendo un círculo estirando el brazo lo máximo posible, mantenga esta posición durante 5 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



16. Ejercicio de movilidad en rotación interna con toalla:

- Colóquese de pie manteniendo la mano del brazo afecto detrás del cuerpo sujetando una toalla, con el brazo no afecto sujete la toalla por la parte de arriba del cuerpo y tire de la toalla hacia arriba, mantenga esta posición durante 5 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



EJERCICIOS DE MOVILIDAD CON PICA

1. Ejercicios con pica en flexión:

- Colóquese de pie sujetando la pica con ambas manos, posteriormente, lleve la pica hacia arriba (como si fuera a tocar el techo), mantenga esta posición durante 5 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.

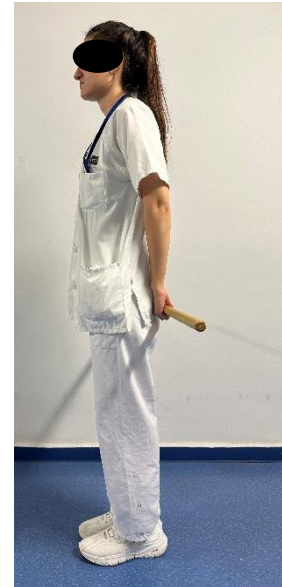


- Tumbado boca arriba, haga el ejercicio explicado previamente.



2. Ejercicios con pica en extensión:

- Colóquese de pie sujetando la pica con ambas manos por detrás del cuerpo, posteriormente, lleve la pica hacia atrás (como si fuera a empujar algo), mantenga esta posición durante 5 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



3. Ejercicios con pica en abducción:

- Colóquese de pie sujetando la pica con ambas manos por delante del cuerpo, posteriormente, lleve la pica hacia un lado, mantenga esta posición durante 5 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



- Tumbado boca arriba, haga el ejercicio explicado previamente.



4. Ejercicios con pica en rotación interna:

- Colóquese de pie sujetando la pica con ambas manos por detrás del cuerpo, posteriormente, lleve la pica hacia arriba, mantenga esta posición durante 5 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



5. Ejercicios con pica en rotación externa:

- Colóquese de pie con los brazos separados del cuerpo a 90°, con los codos doblados y sujetando la pica con ambas manos en la parte superior de la cabeza, lleve la pica a la parte posterior por detrás del cuerpo, mantenga esta posición durante 5 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



- Tumbado boca arriba, haga el ejercicio explicado previamente.



EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

1. Isométrico de hombro en flexión:

- Colóquese de pie en frente de una pared con el brazo afecto pegado al cuerpo y con el codo doblado a 90º, coloque una toalla delante de su mano e intente hacer fuerza en dirección a la **pared** (como si fuera a empujar la pared) sin mover el brazo. Mantenga esta posición durante 5-10 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



2. Isométrico de hombro en extensión:

- Colóquese de pie apoyado sobre una pared con el brazo afecto pegado al cuerpo y con el codo doblado a 90°, coloque una toalla detrás de su codo e intente hacer fuerza en dirección a la **pared** (como si fuera a empujar la pared con su codo) sin mover el brazo. Mantenga esta posición durante 5-10 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



3. Isométrico de hombro en aducción:

- Colóquese de pie con brazo afecto pegado al cuerpo y con el codo doblado a 90°, coloque una toalla entre su codo y su cuerpo e intente hacer fuerza en dirección al **cuerpo** sin mover el brazo. Mantenga esta posición durante 5-10 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



4. Isométrico de hombro en abducción:

- Colóquese de pie de lado a una pared con el brazo afecto pegado al cuerpo y con el codo doblado a 90º, coloque una toalla entre su codo y la pared e intente hacer fuerza en dirección a la **pared** sin mover el brazo. Mantenga esta posición durante 5-10 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



5. Isométrico de hombro en rotación interna:

- Colóquese de pie al borde de una pared con el brazo afecto pegado al cuerpo y con el codo doblado a 90º, coloque una toalla entre su mano y la pared e intente hacer fuerza en dirección a la **pared** sin mover el brazo. Mantenga esta posición durante 5-10 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



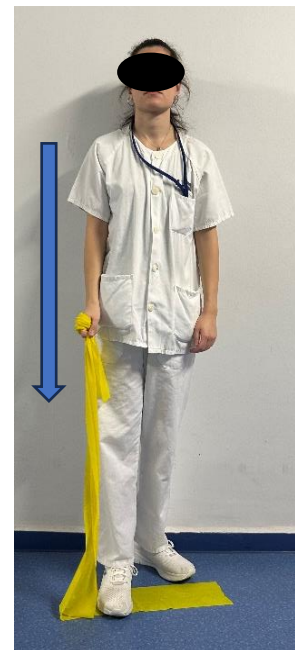
6. Isométrico de hombro en rotación externa:

- Colóquese de pie de lado a una pared con el brazo afecto pegado al cuerpo y con el codo doblado a 90º, coloque una toalla entre su mano y la pared e intente hacer fuerza en dirección a la **pared** sin mover el brazo. Mantenga esta posición durante 5-10 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



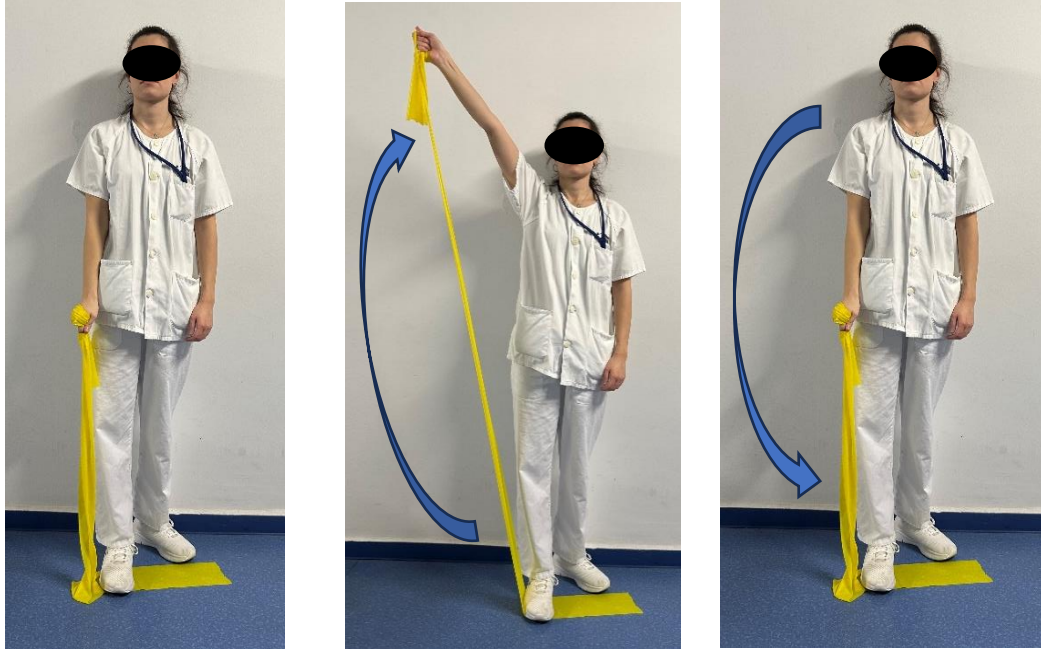
7. Fortalecimiento con goma elástica en flexión:

- Colóquese de pie con los brazos estirados a lo largo del cuerpo y pisando la goma elástica, con el brazo afecto estirado lleve la goma elástica hacia el **techo** (como si fuera a tocar el techo). Mantenga esta posición durante 5-10 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



8. Fortalecimiento con goma elástica en abducción:

- Colóquese de pie con los brazos estirados a lo largo del cuerpo y pisando la goma elástica, con el brazo afecto estirado lleve la goma elástica de **lado**. Mantenga esta posición durante 5-10 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



9. Fortalecimiento con goma elástica en rotación interna:

- Colóquese de pie con el codo del brazo afecto doblado a 90° y pegado al cuerpo, sitúe la goma elástica enganchada al pomo de una puerta. Agarre la goma con la mano afectada y lleve la mano hacia su **cuerpo** en dirección contraria del pomo de la puerta. Mantenga esta posición durante 5-10 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente. Puede colocar una toalla entre el codo y el cuerpo para asegurarse de mantener pegado el codo al cuerpo en todo momento durante la realización del ejercicio.



10. Fortalecimiento con goma elástica en rotación externa:

- Colóquese de pie con el codo del brazo afecto doblado a 90º y pegado al cuerpo, sitúe la goma elástica enganchada al pomo de una puerta. Agarre la goma con la mano afectada y lleve la mano hacia **fuera** en dirección contraria del pomo de la puerta. Mantenga esta posición durante 5-10 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente. Puede colocar una toalla entre el codo y el cuerpo para asegurarse de mantener pegado el codo al cuerpo en todo momento durante la realización del ejercicio.



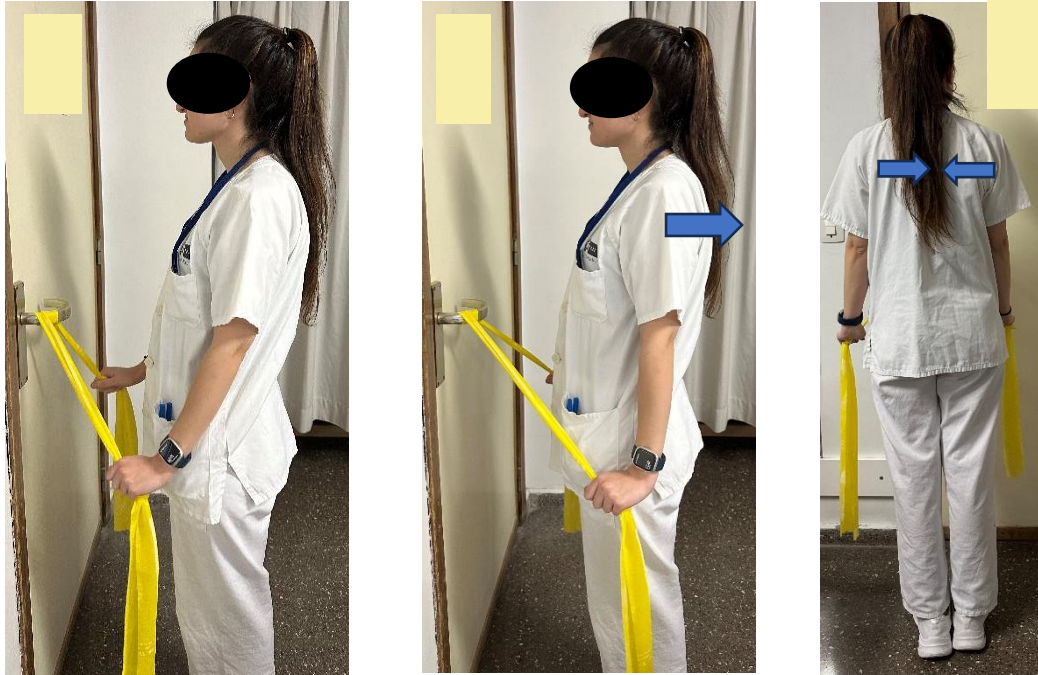
11. Fortalecimiento con goma elástica escapular:

- Colóquese de pie con los brazos estirados a 90º sujetando la goma elástica con ambas manos, posteriormente, intente separar ambas manos con la goma elástica en dirección **opuesta** cada una. Mantenga esta posición durante 5-10 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



12. Fortalecimiento con goma elástica escapular con brazos estirados:

- Colóquese de pie en frente de una pared con ambos brazos estirados. Sitúe la goma elástica enganchada al pomo de una puerta. Agarre la goma con ambas manos y lleve los brazos hacia **atrás**, dirigiendo los hombros hacia abajo y hacia atrás intentando juntar ambas escápulas (como si fuera a sujetar algo con ambas escápulas). Mantenga esta posición durante 5-10 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



13. Fortalecimiento con goma elástica escapular con codos doblados:

- Manteniendo los codos doblados a 90°, haga el ejercicio explicado previamente.



14. Fortalecimiento con goma elástica escapular en flexión:

- Colóquese de pie con los brazos estirados sujetando la goma elástica con ambas manos, posteriormente, intente separar ambas manos con la goma elástica en dirección **opuesta** cada una mientras va subiendo los brazos en dirección al techo. Finalmente, vuelva a la posición inicial lentamente.



15. Fortalecimiento con pesa en flexión:

- Colóquese de pie con los brazos estirados a lo largo del cuerpo, con el brazo afecto sujete una pesa de 0,5 kg o 1 kg o una botella de agua de peso equivalente y llévela hacia el **techo**. Mantenga esta posición durante 5-10 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



16. Fortalecimiento con pesa en abducción:

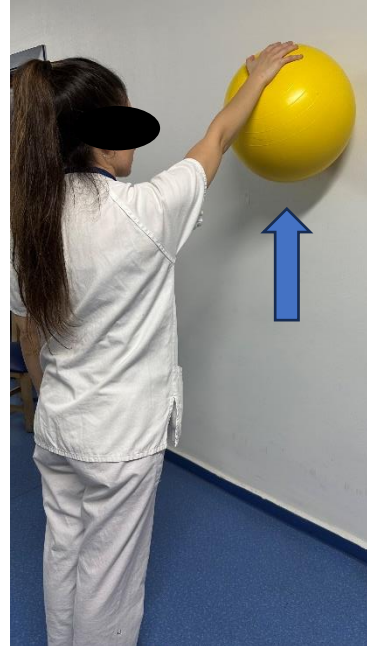
- Colóquese de pie con los brazos estirados a lo largo del cuerpo, con el brazo afecto sujete una pesa de 0,5 kg o 1 kg o una botella de agua de peso equivalente y llévela de **lado**. Mantenga esta posición durante 5-10 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



EJERCICIOS DE PROPIOCEPCIÓN Y COORDINACIÓN

1. Movilización con pelota en flexión:

- Colóquese de pie en frente de una pared. Con el brazo afecto estirado hacia delante sobre una pelota, intente ascender la pelota por la pared. Finalmente, vuelva a la posición inicial lentamente.



2. Movilización con pelota en flexión con ambos brazos:

- Con ambos brazos estirados hacia delante sobre una pelota, haga el ejercicio explicado previamente.



3. Movilización con pelota en abducción:

- Colóquese de pie de lado a una pared. Con el brazo afecto ubicado en el lado de la pared sobre una pelota, intente ascender la pelota por la pared. Finalmente, vuelva a la posición inicial lentamente.



4. Empuje con pelota en flexión:

- Colóquese de pie en frente de una pared. Con el brazo afecto estirado hacia delante sobre una pelota, haga fuerza con la mano y el brazo en dirección a la pared. Mantenga esta posición durante 5-10 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



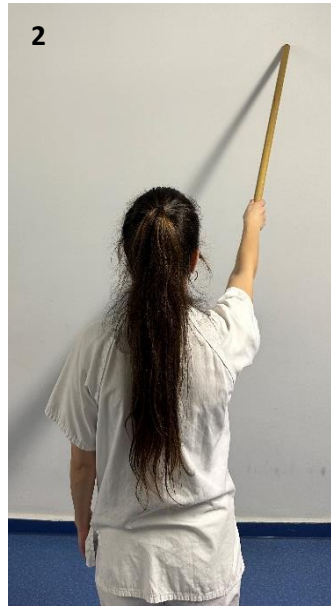
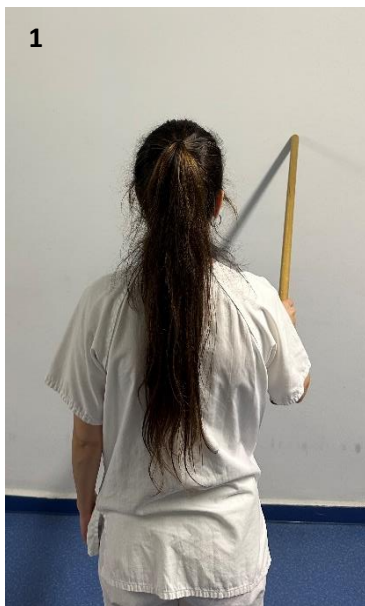
5. Empuje con pelota en abducción:

- Colóquese de pie de lado a una pared. Con el brazo afecto ubicado en el lado de la pared sobre una pelota, haga fuerza con la mano y el brazo en dirección a la pared. Mantenga esta posición durante 5-10 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



6. Movilización con pica en diferentes ubicaciones:

- Colóquese de pie en frente de una pared sujetando la pica con la mano del brazo afecto. Con el brazo afecto estirado hacia delante, intente tocar en diferentes puntos de la pared manteniendo el cuerpo recto sin moverlo.



ESTIRAMIENTOS

1. Estiramiento capsular anterior:

- Colóquese de pie en frente de una esquina de una pared. Con sus codos doblados y apoyados en ambas paredes, deje caer su cuerpo hacia delante. Mantenga esta posición durante 5-10 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



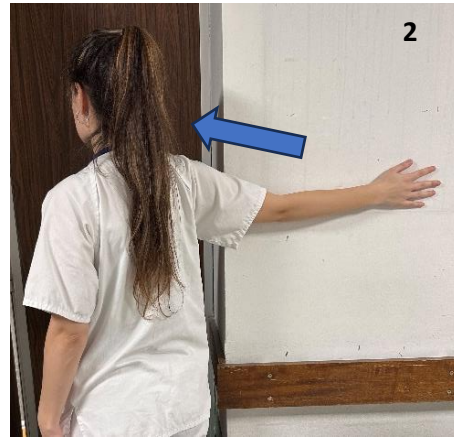
2. Estiramiento capsular posterior:

- Sentado en una silla, lleve un brazo estirado al lado contrario por delante del cuerpo mientras que, con la mano del otro brazo haga un empuje desde la región del codo, mantenga el estiramiento de la región posterior del hombro. Mantenga esta posición durante 5-10 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



3. Estiramiento de pectoral:

- Colóquese de pie al borde de una esquina de una pared. Mantenga un brazo estirado horizontalmente apoyado en el borde de la pared y posteriormente, gire su cuerpo en dirección contraria del brazo. Mantenga esta posición durante 5-10 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



- Posteriormente, manteniendo la misma posición anterior y con el brazo estirado diagonalmente en dirección ascendente, haga el estiramiento explicado previamente.



4. Estiramiento de escalenos:

- Sentado en una silla, coloque una mano en el lado contrario de la cabeza y traccione de ella, intentando llevar la oreja al hombro homolateral, mientras que la mano del otro brazo tracciona hacia abajo. Mantenga esta posición durante 5-10 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



5. Estiramiento trapecio:

- Sentado en una silla, coloque una mano en el lado contrario y posterior de la cabeza y traccione de ella, intentando llevar la cabeza en dirección a su axila, mientras que la mano del otro brazo tracciona hacia abajo. Mantenga esta posición durante 5-10 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



6. Estiramiento ambos trapecios:

- Sentado en una silla, coloque ambas manos en la parte posterior de la cabeza, traccione de la cabeza en dirección al suelo. Mantenga esta posición durante 5-10 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



INFORMACIÓN RELEVANTE

- Si hay algún ejercicio el cual note mucho dolor o molestia, deje de hacerlo y consúltelo con su médico y/o con su fisioterapeuta.
- Todos los ejercicios tiene que realizarlos sin dolor y según su nivel de tolerancia, si hay algún ejercicio sobre el cual tenga dudas sobre su realización, consúltelo con su médico y/o con su fisioterapeuta.

PAUTAS DIARIAS

- Debe continuar realizando los ejercicios de manera diaria.
- Evite realizar movimientos repetitivos sobre la articulación del hombro afectado.
- Evite colocar objetos que se encuentren por encima de la altura del hombro, en caso necesario, utilice un taburete para facilitar su colocación.
- Cuando tenga que mover objetos, hágalo lo más cercano al cuerpo posible.
- Evite cargar con objetos muy pesados sobre el hombro afecto.



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