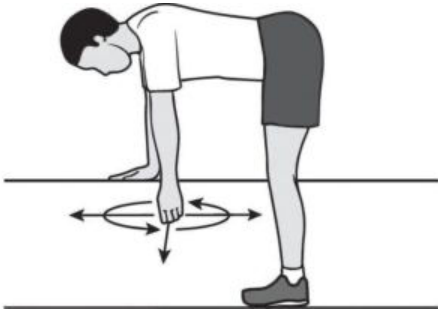


EJERCICIO PENDULARES:

Tiempo: 50 movimientos en cada sentido. 2 sesiones diarias.



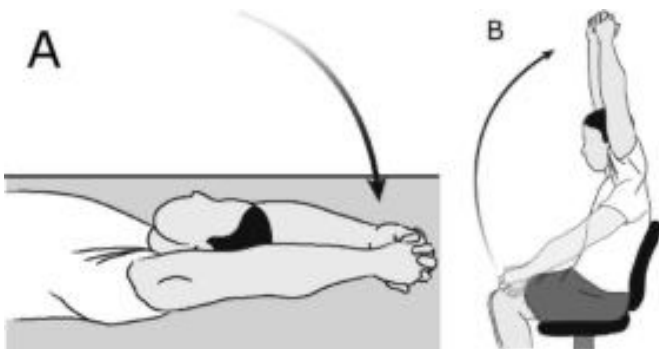
Realización: Colócate en posición, de manera que tu tronco superior forme con tus piernas un ángulo de 90 grados, colocando la mano del hombro no operado en una mesa como apoyo. Oscila tu brazo afecto realizando un patrón circular, alternando movimientos a la derecha - izquierda y delante - atrás cada 50 veces.

Es importante que durante el ejercicio mantengas tu brazo relajado y prestes atención ante la aparición de dolor.

ELEVACIÓN DEL HOMBRO ASISTIDA:

Tiempo: Repite de 10 a 20 veces por sesión. Realiza este ejercicio 3 sesiones al día.

Realización: Este ejercicio lo puedes hacer ya sea acostado (A) o sentado (B).



Coloca las manos entrelazando los dedos entre sí. Levanta los brazos por encima de la cabeza manteniendo los codos tan rectos como sea posible. Cuando tus manos estén por encima de la cabeza, permanece en esta posición 10 a 20 segundos y finaliza bajando los brazos lentamente. Aumenta lentamente la elevación de sus brazos a medida que avanzan los días, utilizando el dolor como guía.



EJERCICIO ACTIVO DE ELEVACIÓN Y SEPARACIÓN DE HOMBRO:

Tiempo: Repite 10 veces por sesión. De frente y de lado.
Realiza este ejercicio 3 sesiones al día.

Realización: Teniendo el codo en posición recta, usa tus dedos para «caminar» sobre la superficie de la pared o el marco de una puerta; esta actividad podría simular que tu mano intenta escalar la pared. Mantén 10-20 segundos tu brazo en la posición de mayor altura que puedas alcanzar.