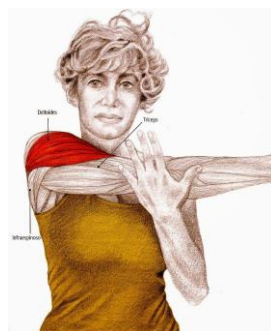
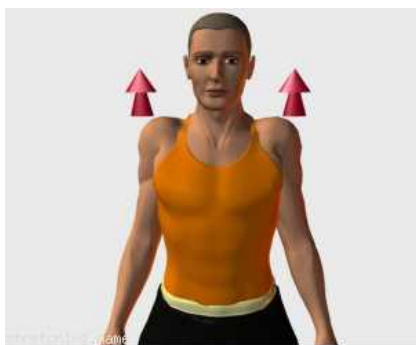


Movilidad hombro (tendinopatía).

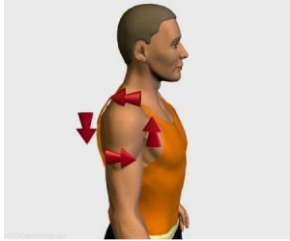
La articulación del hombro es la más móvil y a su vez la más compleja del cuerpo. Tendremos en cuenta que la NO movilidad (mecanismo defensivo) nos generará patología y el sobreuso también. Desde Bodyconfort proponemos esta batería de ejercicios respetando siempre el dolor (nunca trabajaremos con una sensibilidad del dolor más alta de 3 sobre 10).

1) Estiramientos:



Cada estiramiento lo realizaremos entre 10 y 15 segundos por brazo.

2) Movilizaciones activas:



2.1. Realizaremos círculos hacia delante y hacia atrás. Podemos realizarlo con un solo hombro o los dos a la vez.



2.2. Con una toalla o cojín entre el brazo y el tórax y sin despegar el codo del cuerpo realizaremos el acercamiento y alejamiento del puño realizando lo que se conoce como rotación interna y externa.

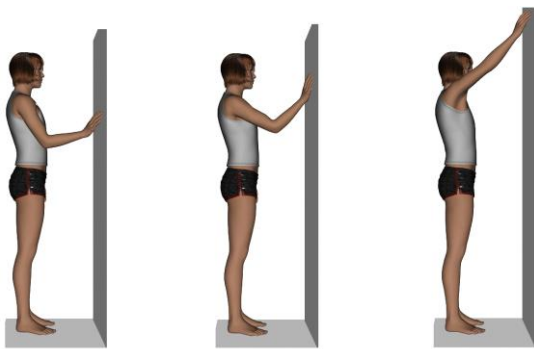


Fig. 3

2.3. Con este ejercicio podemos realizar todos los movimientos del hombro. En la foto vemos la elevación del brazo pero podemos ponernos del lado también para hacer la elevación. Podemos hacerlo en una espaldera y ser el cuerpo el que se flexiona con respecto al brazo, es una variante por si la elevación del brazo genera dolor.

2.4. Famosos ejercicios de Codman, podemos realizar círculos, movimientos aleatorios o incluso dibujar letras, jugando con la gravedad. La evolución será sin peso hasta realizarlo con un peso en la mano (1-2kg).



2.5. Llevándonos la mano detrás de la espalda, con el dorso de la mano apoyado en la espalda deslizarla hacia arriba y hacia abajo. El brazo no lesionado puede hacer una autoayuda.

2.6. Con el hombro y el tercio proximal (tríceps) bien apoyado en la pared, realizaremos rotaciones internas y externas. El brazo no lesionado puede hacer una autoayuda.



dificultad.

2.7. Con una pelota no muy dura podemos dibujar círculos o letras para movilizar el hombro desde la mano hacia la capsula articular. La altura de la pelota también marcará el nivel de

2.8. Con una barra o toalla podemos hacer movimientos en todos los planos. Este ejercicio tiene la ventaja que el lado no afectado puede guiar y llevar al lado afectado.

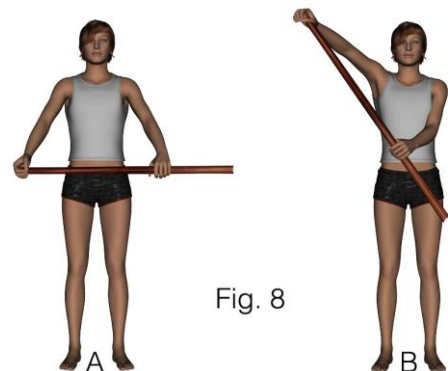
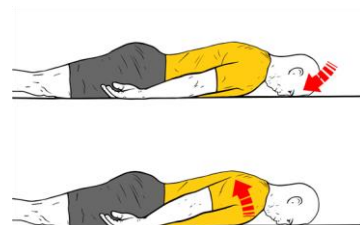


Fig. 8

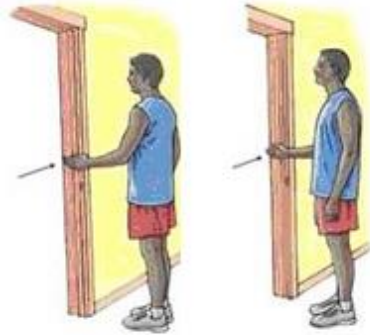


2.9. Retracción escapular. Boca abajo y con los brazos a 90º (posición Jesucristo). Separaremos las manos del suelo entre 5 y 20 cm.

2.10. Boca abajo, apoyados por la frente. Metemos la barbilla hacia tu pecho y apretamos los hombros hacia atrás y hacia abajo durante 10 segundos y volvemos a la posición inicial.

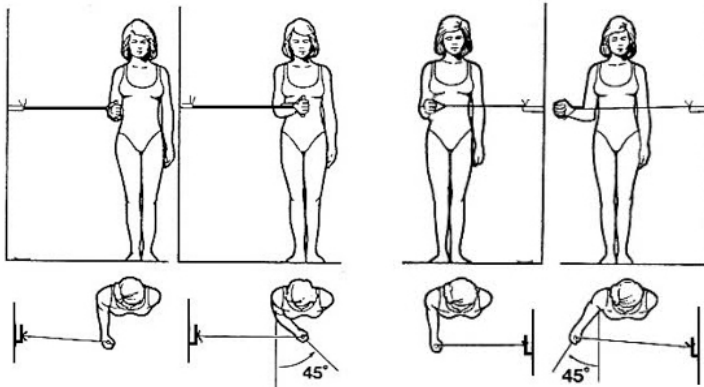


3) Potenciación:

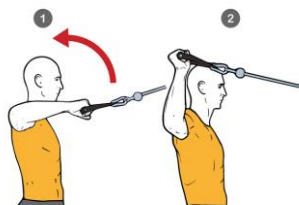
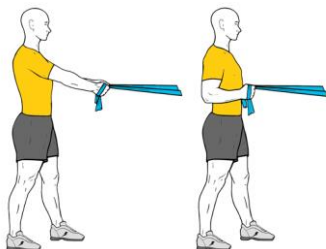


3.1. Con el brazo fijado en la puerta realizaremos contracciones isométricas (el brazo, ni la puerta se mueve) para trabajar la rotación interna y externa.

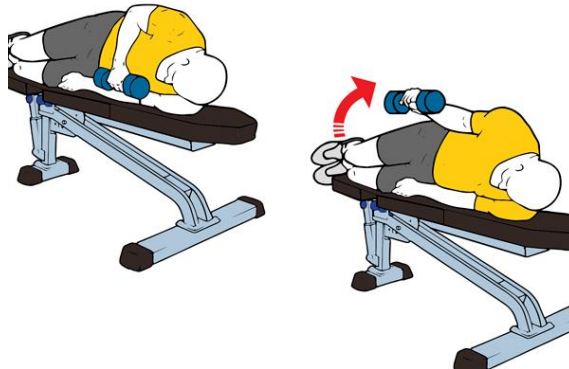
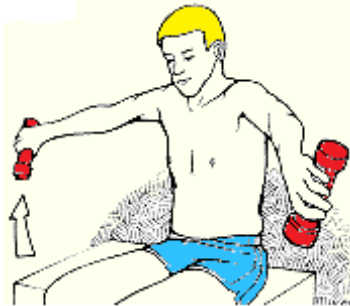
3.2. Típica flexión de brazos, pero en la pared, así la articulación sufrirá menos. Podemos en primeras fases solo mantener la posición y la evolución nos llevará a las flexiones en pared. A más inclinación más dificultad.



3.3. El siguiente paso nos llevará al trabajo con gomas elásticas. En el dibujo solo se especifica la rotación externa e interna (suele ser la que da más problemas) pero podemos trabajar la flexión, extensión, abducción, aducción...o combinadas como en las siguientes fotos:



3.4. La última fase ya sería trabajar todos los movimientos con peso libre (mancuernas, por ejemplo) siempre de poco a más peso.



4. Fuerza y propiocepción.

Trabajo en diferentes plataformas (fitball, pelotas, bosu...) a diferentes alturas y niveles (suelo, pared, posiciones...). Puedes hacer fuerza isométrica (mantener la postura) o isocinética (concentrica y excentrica).

