

Recomendaciones para el paciente con  
**Hombro doloroso**

# Presentación

En esta publicación le presentamos una serie de ejercicios y consejos que le serán de utilidad para cuidar su hombro, contribuyendo así a aliviar el dolor y a prevenir posibles recaídas. El fisioterapeuta le ayudará a iniciarse en tales prácticas y atenderá las dudas que se le puedan plantear. Sea constante y conseguirá un hombro más funcional y fuerte, pero si la evolución no es la deseable o la realización de los ejercicios agrava el dolor, deberá consultar a su médico.

# Ejercicios para realizar en casa

Le proponemos una serie de ejercicios básicos indicados para su lesión, una vez superado el cuadro inflamatorio del hombro. Deberá realizarlos dos veces al día, dedicándoles aproximadamente 15 minutos cada vez. Empezará con 10 repeticiones de cada ejercicio y aumente progresivamente, a su ritmo, incluyendo períodos de descanso entre los diversos ejercicios.

Procure practicarlos en un ambiente tranquilo y adecuado, confortable para su brazo, que favorezca su relajación. Se aconseja ejecutarlos frente a un espejo, con el propósito de valorar y corregir la posición de los hombros, necesaria para una correcta realización.

La cadencia debe ser lenta, deliberada y suave. Preste atención a los puntos de tensión. No ha de provocar dolor ni fatiga. Puede acompañarse de la respiración, inspirando lentamente al inicio de cada ejercicio y espirando al final.

Requerirá un espejo, una almohada o pelota de espuma, una silla con respaldo, un bastón, una banda elástica y la voluntad de ser constante.

Se evitarán los movimientos que provoquen dolor, especialmente si son repetitivos.

No deben practicarse deportes que comporten una posición de conflicto para la articulación (tenis, golf, básquet, frontón, balonmano, natación en crol y espalda, etc.).

En caso de dolor, se harán aplicaciones de frío y calor en función de la tolerancia de cada paciente.

## Movilización de la articulación escapula torácica



**Posición:** Sentado delante del espejo, hombros simétricos, brazos a lo largo del cuerpo.

**Ejercicio:** Realizar los movimientos de elevación, descenso, antepulsión (hacia delante) y retropulsión (hacia atrás) de hombros.

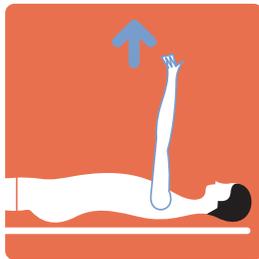
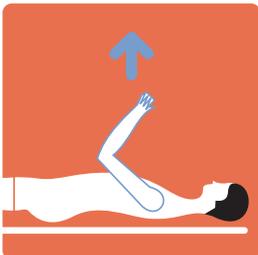
## Pendulares



**Posición:** Tronco ligeramente inclinado hacia delante, brazo sano apoyado en una mesa o pared.

**Ejercicio:** Dejar que el brazo lesionado se balancee, describiendo pequeños círculos en ambos sentidos y, posteriormente, realice movimientos pendulares delante-atrás y derecha-izquierda.

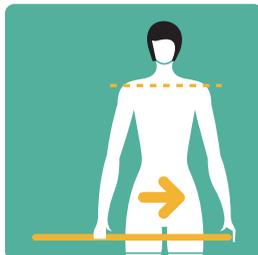
### Elevación del brazo



**Posición:** Tumbado sobre la espalda, codo a 90 grados de flexión.

**Ejercicio:** Elevar el brazo por encima de la cabeza, manteniéndolo cerca de la misma. Ayúdese con la mano del brazo sano, llevándolo lo más arriba posible. Desciéndalo lentamente con el codo flexionado.

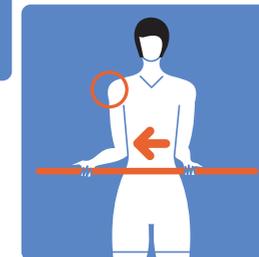
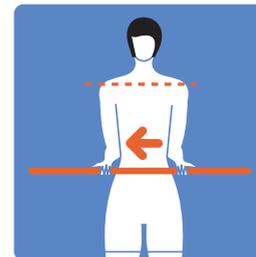
### Separación del brazo



**Posición:** De pie, con los brazos ligeramente separados del cuerpo y sosteniendo un bastón, hombros corregidos (alineados a la misma altura).

**Ejercicio:** Realizar la separación del brazo lesionado, empujando de forma lateral el bastón hacia arriba con la mano del brazo sano, sin provocar dolor.

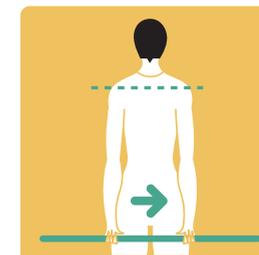
### Rotación externa



**Posición:** De pie o sentado, sosteniendo un bastón, con los hombros corregidos, codos a 90 grados de flexión y brazos pegados al cuerpo todo el tiempo.

**Ejercicio:** Empujar el bastón con la mano del brazo sano en dirección hacia fuera, sin provocar dolor.

### Rotación interna



**Posición:** De pie o sentado, sosteniendo un bastón, con los hombros corregidos, codos en extensión y brazos pegados al cuerpo todo el tiempo.

**Ejercicio:** Arrastrar el bastón con la mano del brazo sano en dirección hacia dentro, sin provocar dolor.

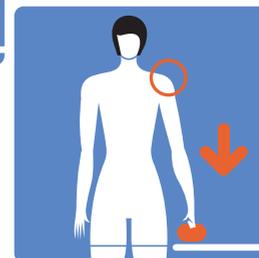
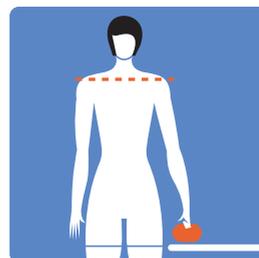
### Tonificación muscular estática I



**Posición:** De pie o sentado, con un cojín entre el brazo y el cuerpo, codo flexionado a 90 grados y hombros corregidos.

**Ejercicio:** Apretar el cojín contra el cuerpo y descender el codo, durante 5 segundos. Relajarse 10 segundos antes de repetir. Es aconsejable realizarlo simultáneamente con los dos miembros para evitar la inclinación del tronco. No es correcto realizar el ejercicio si ambos hombros no se encuentran previamente bien alineados.

### Descenso del hombro



**Posición:** Con una esponja o pelota de espuma situada sobre una silla o taburete, que le permita tener el brazo estirado y el puño cerrado sobre ella, con el codo ligeramente flexionado. Hombros corregidos.

**Ejercicio:** Apretar 5 segundos el puño contra la esponja o pelota, con el codo estirado y sin inclinar el cuerpo. Relajarse 10 segundos y repetir. No es correcto realizar el ejercicio si ambos hombros no se encuentran previamente bien alineados.

### Tonificación muscular estática II



**Posición:** Sentado en una silla mirando al respaldo, hombros corregidos.

**Ejercicio:** Poner las manos en el respaldo. Haga fuerza con ellas 5 segundos, como si quisiera tirarlo hacia usted. Relajarse 10 segundos y repetir. No es correcto realizar el ejercicio si ambos hombros no se encuentran previamente bien alineados.

### Consejos generales

- Está contraindicado levantar o llevar cargas pesadas, y los pesos aceptables se repartirán entre ambas manos.
- Se evitará la compresión de la zona clavicular y las cargas en la espalda sólo se transportarán en bolsas tipo mochila, de forma que el peso quede equilibrado.
- Las maletas se arrastrarán sirviéndose de la empuñadura y las ruedas, evitando la distensión articular.
- En las tareas laborales y domésticas el trabajo se realizará, como máximo, al nivel de los hombros, o por debajo de él, y nunca por encima, para lo cual se utilizarán las ayudas técnicas pertinentes en cada caso.
- No se trabajará con el brazo extendido, sino cerca del cuerpo y con el codo flexionado.
- Se evitarán los movimientos que provoquen dolor, especialmente si son repetitivos.
- No deben practicarse deportes que comporten una posición de conflicto para la articulación (tenis, golf, básquet, frontón, balonmano, natación en crol y espalda, etc.).
- En caso de dolor, se harán aplicaciones de frío y calor en función de la tolerancia de cada paciente.



 Urgencias 24h  
**900 151 000**

 Servicio de Atención  
al Usuario  
**902 151 002**