

movimiento 1

**Rotación pendular del hombro**

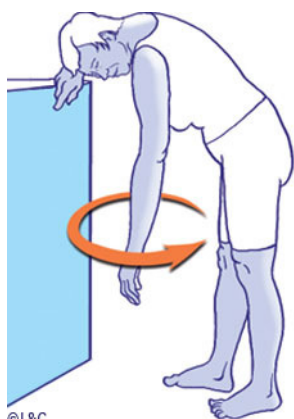
*¿Por qué es útil este movimiento?*

- Mantener la relajación de los músculos del hombro.
- Favorecer la ligera descompresión de las superficies articulares.

*¿Como hacer el movimiento correctamente?*

- De pie, con las piernas separadas, el tronco inclinado hacia adelante y la cabeza en la mano, colocando esta a su vez sobre un mueble un poco más alto (respaldo de sillón, borde de ventana).
- Girar los brazos describiendo círculos pequeños pendulares con la mano.

• **TRUCO**  
No intentar hacer círculos grandes.



©L&C

movimiento 2

**Hundimiento del hombro**

*¿Por qué es útil este movimiento?*

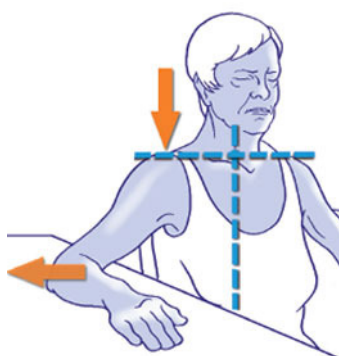
- Mantener los hombros bajos y en el eje del cuerpo.
- Evitar el efecto de «enrollado» de los hombros hacia adelante.

*¿Como hacer el movimiento correctamente?*

- Sentado en una silla, colocarse de perfil respecto a una mesa.
- Utilizando el brazo opuesto a la mesa, colocar el otro brazo doblado sobre la mesa.

*La finalidad es separar el codo del cuerpo sin levantar el hombro.*

• **TRUCO**  
El hombro tiene que mantenerse bajo y el tronco fijo.  
Para mayor comodidad, y también para poder separar aún más el brazo del cuerpo, se puede colocar un libro o un cojín bajo el codo.



©L&C

movimiento 3

**Movilidad del hombro**

*¿Por qué es útil este movimiento?*

- Mantener los movimientos laterales del hombro.

*¿Como hacer el movimiento correctamente?*

- Sentado frente a una mesa, colocar una pelota en la palma de la mano y estirar el brazo.
- Hacer rodar la pelota de derecha a izquierda, llegando lo más lejos posible de cada lado.

*Recuerde mantener el hombro bajo.*

• **TRUCO**  
Si no tiene pelota, utilice una toalla y «limpiar» la mesa. Para aumentar la dificultad, utilizar una pelota cada vez más grande.



©L&C

movimiento 4

**Elevación de los brazos**

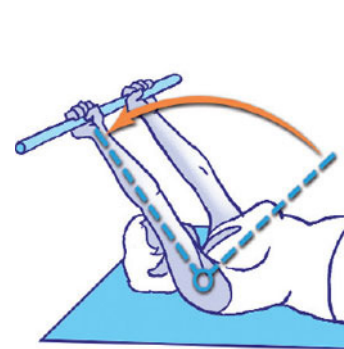
*¿Por qué es útil este movimiento?*

- Conservar las amplitudes completas de elevación anterior de los brazos.
- Conservar la posibilidad de levantar los brazos lo máximo posible.

*¿Como hacer el movimiento correctamente?*

- En posición acostada.
- Utilizando un palo o cruzando las manos, levantar los brazos lo máximo posible hacia atrás. Idealmente, tienen que llegar a la altura de las orejas.

• **TRUCO**  
Cuidado de no subir los hombros hacia las orejas; solo deben moverse los brazos.



©L&C

**DURACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS**

**Movimientos de estiramiento:** puede mantener la posición durante varios segundos (de 6 a 10), parando si se vuelven demasiado dolorosos.

**Movimientos de fortalecimiento:** puede realizar series de 5 movimientos con una pausa más larga (aproximadamente dos veces más larga que la duración del movimiento). También le aconsejamos que cambie de posición entre los ejercicios (por ejemplo, de un pie a otro) para relajar los músculos que acaban de trabajar.

**ALGUNAS REGLAS QUE DEBEN RESPETARSE DURANTE ESTOS EJERCICIOS**

- Hágalos a su ritmo, tranquila y regularmente.
- Respire durante los ejercicios.
- No se fuerce y respete las pausas.
- Aumentar progresivamente el número de series.

**Redacción**

**Dr Françoise LAROCHE**

Traumatólogo  
Centro de evaluación y de tratamiento del dolor  
Departamento de Traumatología - Hospital Saint-Antoine, París

**Anne LAMBERT**

Masajista-Fisioterapeuta  
Hospital Cochin, París