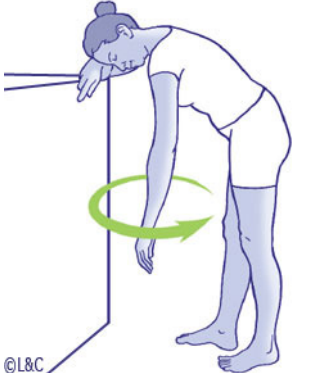
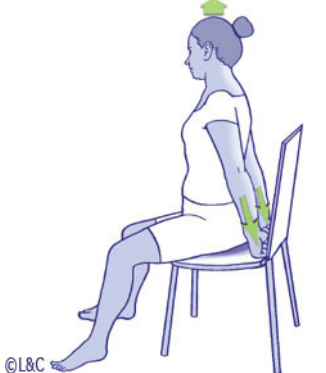
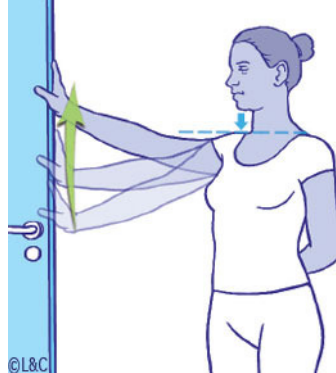



movimiento 1 Movimiento circular	movimiento 2 Hundimiento del hombro	movimiento 3 El bichito que sube	movimiento 4 Separación de los brazos
<p>¿Por qué es útil este movimiento?</p>	<p>¿Por qué es útil este movimiento?</p>	<p>¿Por qué es útil este movimiento?</p>	<p>¿Por qué es útil este movimiento?</p>
<ul style="list-style-type: none"> Mantener la relajación de los músculos del hombro. Favorecer la ligera descompresión de las superficies articulares. 	<ul style="list-style-type: none"> Mantener los hombros bajados y en el eje del cuerpo para que no de "enrollen" hacia adelante. 	<ul style="list-style-type: none"> Fortalecer el deltoides. Conservar las amplitudes completas de elevación anterior de los miembros superiores. 	<ul style="list-style-type: none"> Fortalecer los músculos. Mantener los hombros en el eje del cuerpo. Enderezar el tronco y evitar ciertas patologías, como la tendinitis del bíceps braquial.
<p>¿Como hacer el movimiento correctamente?</p>	<p>¿Como hacer el movimiento correctamente?</p>	<p>¿Como hacer el movimiento correctamente?</p>	<p><i>Quando nos duelen los hombros, tendemos a llevarlos hacia adelante.</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> 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 con la mano. 	<ul style="list-style-type: none"> Sentarse poniendo los puños en la parte trasera del asiento de la silla. Intentar levantar la parte de arriba del cuerpo, manteniendo los pies en contacto con el suelo. 	<ul style="list-style-type: none"> De pie, con la mano colocada a lo largo del canto de una puerta. Subir la mano haciéndola avanzar con las yemas de los dedos. Llegar lo más alto posible, sin subir los hombros hacia las orejas. Poner la mano en la espalda para comprobar que no se curve. 	<p>¿Como hacer el movimiento correctamente?</p>
<p>• TRUCO No intentar hacer círculos grandes.</p>	<p>• TRUCO Colocar bien los puños detrás de las nalgas y acercar bien los omóplatos.</p>	<p>• TRUCO Colocarse de perfil respecto a la puerta. Para fortalecer los músculos, soltar los dedos algunos segundos y volver a coger la puerta tras 6 segundos de contracción.</p>	<p>• TRUCO Mantener los codos pegados al cuerpo.</p>
			

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