



Problemas Articulares Agudos Ejercicios para el hombro

Si usted ha sufrido una lesión del manguito rotador, como una ruptura que haya requerido de cirugía, existen cuatro tipos de ejercicios que le ayudarán a fortalecer el hombro y reducir el riesgo de volver a sufrir una lesión. Para cada ejercicio, trate de realizar 10-12 repeticiones por serie y comience con 2-3 series por cada día. Continúe practicando los ejercicios hasta que su médico se lo indique. Si ha sufrido una lesión grave del manguito rotador o si ha sido operado para repararle una ruptura del manguito rotador, recuerde la regla 6/12: Efectúe los ejercicios durante seis meses para ser capaz de levantar su brazo sin molestias por arriba del hombro, y durante doce meses para poder realizar ejercicios por arriba de su cabeza con la fuerza habitual. Se padece bursitis, deje reposar por completo el hombro antes de comenzar a practicar estos ejercicios.

Estiramiento suave

Estire su brazo suavemente en cuatro direcciones – hacia dentro, atrás, afuera y arriba durante 3-5 minutos, 5-10 veces al día (pero no más, a menos que su médico le diga lo contrario). Esto puede parecer sencillo (tan sencillo que podría estar tentado a no preocuparse), pero este programa simple es la parte más importante de la rehabilitación del hombro. Funciona incluso cuando otros tratamientos han fallado.

Ejercicios para fortalecer el hombro

Levante su brazo recto y relajado mientras sostiene una cantidad de peso aceptable (o al principio, nada de peso). No separe el brazo más de 60 grados del cuerpo, y efectúe los ejercicios del hombro con el brazo a 30-40 grados en relación con el costado del cuerpo en vez de levantarlo delante de usted o alejarlo de su cuerpo (Figura 1)

Después de mantener su brazo levantado durante dos segundos utilice el otro brazo para empujarlo hacia abajo hasta colocarlo a un lado del cuerpo (figura 2). Mantenga la mano con el pulgar hacia arriba.



Figura 1



Figura 2

Ejercicios para fortalecer el rotador externo

Para realizar este ejercicio se necesita usar algo elástico, como una ligadura o una cuerda elástica. Sentado o de pie, coloque su codo, doblado a 90 grados, a un lado de su cuerpo con la mano contra el abdomen, sujetando un extremo de la cuerda elástica. Gire su brazo hacia fuera hasta donde sea posible sin que le cause dolor. Luego, a medida que gira el brazo hacia adentro, jale el otro extremo de la cuerda elástica con su otra mano en la misma dirección, para mantener la tensión (Figura 3) Al variar la fuerza con que jala la cuerda, puede realizar los ejercicios que comprendan los arcos de movimiento del hombro con demasiada o muy poca tensión en cualquier momento. Algunas personas prefieren usar pesas. Puede acostarse sobre su costado y levantar las pesas, usando la mano contraria para ejercer una resistencia adicional. Coloque una almohada entre el brazo que está en actividad y su cuerpo para mayor comodidad.



Figura 3

Ejercicios para fortalecer el rotador interno

Este ejercicio es similar al ejercicio para fortalecer los rotadores externos, pero comience con el brazo colocado en rotación externa y dirija su mano hacia el abdomen. Sostenga un extremo de la cuerda elástica en su mano y sujete el otro extremo a un objeto fijo, como el picaporte de la puerta o el marco de la cama. Con el codo doblado a 90 grados y el brazo sobre su costado, comience el ejercicio con el antebrazo alejado del cuerpo hasta donde resulte cómodo (Figura 4). Ahora, mueva el antebrazo hacia su abdomen, manteniendo su brazo firmemente pegado a su costado.

Si tiene dudas acerca de cualquiera de los ejercicios, no titubee en llamar a su médico.



Figura 4

"Advertencia: Educación Médica Continua, S.A de C.V., no asume ninguna responsabilidad por las consecuencias que genere el uso de esta información."

Esta información de ninguna manera sustituye una consulta médica formal.
Consulte a su médico.