



8. ubíquese frente a una pared empuñe su mano y presione un balón mantenga 10 segundos 15 veces.



9. sostenga en sus manos un bastón o palo lleve hacia el lado los brazos mantenga 10 segundos por 10 veces.



10. acostado en una superficie plana sostenga en sus manos un palo y llévelo hacia atrás por encima de su cabeza mantenga 10 segundos por 10 veces

RECOMENDACIONES

- ⇒ Evitar movimientos repetitivos.
- ⇒ No levantar o llevar cargas pesadas.
- ⇒ No realizar acciones que aumenten el dolor
- ⇒ Levantarse de la cama girando todo el cuerpo apoyándose en los brazos e impulsándose con las manos, manteniendo la espalda recta.
- ⇒ Recuerde tomar el aire por la nariz, cuando inicie el movimiento y bótelo lentamente, por la boca cuando devuelva o termine el movimiento



Servicio Fisioterapia
Consulta Externa

PLAN CASERO

MANGUITO ROTADOR



Manguito Rotador

Trastorno doloroso debido a la compresión de los tendones.

CAUSAS

- Mantener el brazo en la misma posición durante períodos de tiempo largos,
- Dormir sobre el mismo brazo cada noche.
- Practicar deportes que requieren movimiento repetitivo del brazo.
- Trabajar con el brazo por encima de la cabeza durante muchas horas como por ejemplo los pintores.

SIGNOS Y SINTOMAS

- El dolor en el hombro que se puede irradiar por del brazo hasta el codo.
- También puede haber dolor al bajar el hombro desde una posición elevada.

EJERCICIOS



1 Agacharse apoyado sobre una silla y descolgar el brazo haciendo movimientos circulares y repetirlo con el otro brazo.



4. Lleve los brazos hacia arriba del cuerpo agarrando fuerte la banda elástica y abrir los brazos hacia los lado. Realizar 2 series de 10 repeticiones.



2. Ubicar la mano sobre una pared con el brazo recto y girar todo el cuerpo hacia el lado contrario mantener esta posición durante 15 segundos y repítalo 3 veces.



5. tome en las manos dos botellas llenas de arena y ubicar los brazos al frente del cuerpo y llevarlos hacia arriba. Mantenga 10 segundos 10 veces.



3. Ubíquese de pie con las piernas separada al ancho de los hombros y la mirada hacia el frente entrecruce los dedos por atrás de su cuerpo y mantenga los brazos rectos sostenga la posición por 15 segundos y repítalo 3 veces.



6. sostenga un bastón o palo con sus manos llévelos hacia arriba sostenga 15 segundos por 10 veces



7. lleve sus brazos hacia atrás Ubique el bastón en su mano y lleve hacia atrás mantenga 10 segundos por 10 veces.

Extension