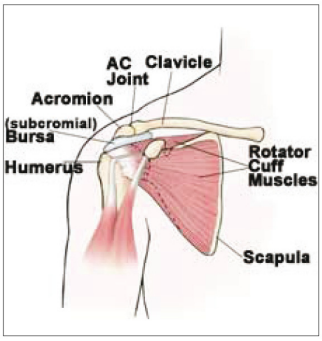
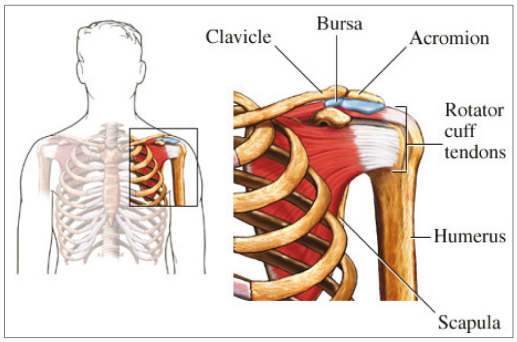
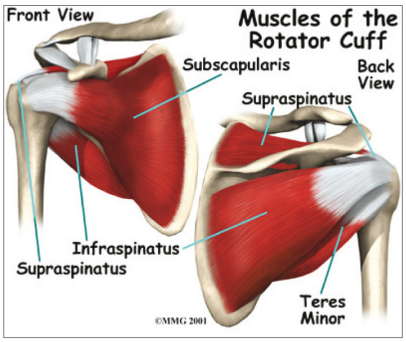
REHABILITACIÓN DE HOMBRO

P Protección	R Reposo	I Ice: Hielo	C Compresión	E Elevación
Considere el uso de un cabestrillo los primeros 1-2 días si el hombro le duele con las actividades de la vida diaria.	Debe evitar todas las actividades que causen dolor de hombro. Considere el uso de cabestrillo si es necesario.	Colóquese hielo sobre el hombro durante 15-20 minutos, 3-5 veces al día durante las primeras 24-72 horas. Después de 72 horas, úselo después de la actividad o el ejercicio.	N / A. Utilice un cabestrillo si se nota inflamación hasta que disminuya.	N / A. Asegúrese de evitar todas las actividades que le provoquen dolor hasta que desaparezca la inflamación. Aplique hielo en su hombro después de completar los ejercicios, durante 15-20 minutos.

Las lesiones del hombro son muy frecuentes, sobre todo en la población joven. El hombro está formado por dos articulaciones anatómicas: la articulación glenohumeral y la articulación acromio-clavicular. La primera establece la relación del brazo con la escápula ("hombro"); la segunda, es la conexión de la clavícula con la escápula. A este nivel, existen un gran número de estructuras que confieren estabilidad y posibilitan la movilidad. Entre los más importantes se encuentran los músculos del manguito de los rotadores y los ligamentos acromio-claviculares, junto con la cápsula de la articulación glenohumeral. El manguito de los rotadores es la confluencia de un grupo de músculos y tendones a nivel glenohumeral, que sostiene la articulación y ayuda a movilizar el brazo en todas sus direcciones.







El programa de rehabilitación del hombro consta de dos componentes: flexibilidad y fuerza. La flexibilidad es el primer elemento a trabajar en la rehabilitación del hombro y comprende el rango de movimiento (ROM), los estiramientos estáticos y dinámicos. El ROM se trabaja en grados de amplitud de movimiento que se pueden realizar libres de dolor (y a veces con la ayuda de un palo, una toalla o sin ayuda). El estiramiento estático se trabaja mediante estiramientos sin dolor, manteniendo durante 20-30 segundos y con 3-6 repeticiones. El estiramiento dinámico se trabaja mediante estiramientos sin dolor, manteniendo durante 1-5 segundos y con 10-15 repeticiones. La fuerza constituye el segundo componente del programa y consta de trabajo con mancuernas, tubos o bandas elásticas y ejercicios funcionales.

La primera fase de la rehabilitación comienza trabajando la flexibilidad: ROM, estiramientos estáticos y dinámicos.

ROM (RANGO DE MOVIMIENTO)

1 - PÉNDULO

Inclínese sobre una silla o una mesa y deje el brazo afectado colgando, completamente relajado. Mueva el brazo, sin dolor, aprovechando su propio impulso: Haga cada ejercicio durante 30-40 segundos.

a. Hacia delante y hacia atrás.
b. De lado a Lado.
c. Círculos, en sentido horario y anti horario.

2 - ROM ACTIVO ASISTIDO CON BASTÓN

Sostenga el palo con ambas manos separadas el equivalente al ancho de las caderas con los codos rectos y las palmas hacia el cuerpo. Mantenga el brazo afectado relajado y no lo levante por su cuenta. Realice el movimiento lentamente 10 veces manteniendo en el punto final durante 3-5 segundos.

A. FLEXIÓN: Eleve ambos brazos hacia el frente, dejando que el brazo sano levante el brazo afectado. Vuelva lentamente.

B. EXTENSIÓN: Empuje el brazo afectado hacia detrás suya. Mantenga el tronco en posición vertical.

C. ABDUCCIÓN: Empuje el brazo afectado hacia un lado y hacia arriba. Vuelva lentamente.

D. ROTACIÓN EXTERNA Y EXTENSIÓN: Sostenga el palo por la espalda con las manos tan cerca como sea posible. Levante lentamente las manos hacia atrás, flexionando los codos y vuelva lentamente.

3 – ESTIRAMIENTOS CON TOALLA: ROTACIÓN INTERNA / EXTENSIÓN

Sostenga una toalla por detrás de la espalda, envolviendo la mano del brazo inferior y agarrando con el superior. Poco a poco, con el brazo sano, tire hacia arriba y eleve el brazo afectado. Mantenga un rango libre de dolor, durante 20-30 segundos.
Repita 3-6 veces.

ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS

4 – ESTIRAMIENTOS ACOSTADO

Túmbese sobre el lado afectado con el cuerpo perpendicular a la mesa. Mantenga el hombro perpendicular al pecho y paralelo a la mesa. Flexione el codo a 90 grados. Aplique sobre el antebrazo presión hacia abajo con el brazo contra lateral. Mantenga la posición durante 20-30 segundos y realice 3-6 repeticiones.

5 - ABDUCCIÓN HORIZONTAL (ESTIRAMIENTO EN 3 ÁNGULOS)

Sitúese de pie al lado de una pared y coloque una palma de la mano en ella con el hombro en extensión, gire el cuerpo retirándose de la pared hasta sentir el estiramiento. Repítalo en 3 ángulos diferentes, bajo, medio, alto. Mantenga la posición durante 20-30 segundos y realice 3-6 repeticiones.

6 - ADUCCIÓN HORIZONTAL (ESTIRAMIENTO EN 3 ÁNGULOS)

Sitúese de pie al lado de una pared, cruce el brazo más alejado por delante del cuerpo y apoye la mano en la pared. Gire el cuerpo retirándose de la pared hasta sentir el estiramiento. Repítalo en 3 ángulos diferentes, bajo, medio y alto. Mantenga esta posición durante 20 -30 segundos y realice 3-6 repeticiones.

7 – ESTIRAMIENTO EN PUERTA

Colóquese de pie mirando una esquina entre la puerta y la pared. Coloque un brazo en la puerta y otro en la pared, con los hombros y los codos flexionados a 90 grados. Ahora, inclínese hacia la esquina y sentirá el estiramiento a lo largo de su pecho. Mantenga la posición durante 20-30 segundos y realice 3-6 repeticiones.

8 – ESTIRAMIENTO DE PECTORALES CON RODILLO DE ESPUMA

Túmbese boca arriba sobre un rodillo de espuma o una almohada enrolladla, flexione los brazos y codos a 90 grados sin apoyarlos en el suelo. Mantenga los codos separados del suelo. Al tirar de la parte posterior de las manos hacia el suelo, debe sentir el estiramiento en el pecho. Estos estiramientos también se pueden hacer con los brazos a 45 grados, lo que hace que los brazos queden más cerca de su cuerpo. Mantenga el estiramiento 30 segundos, realice 3 repeticiones a 90 grados y 3 a 45 grados.

ESTIRAMIENTOS DINAMICOS

9 – ESTIRAMIENTOS LATERALES DE RODILLAS CON RODILLO DE ESPUMA

Inicie este estiramiento a gatas, con el rodillo de espuma bajo el brazo que quiera estirar. Gire suavemente el rodillo de espuma hacia el hombro y mantenga al final del rango de movimiento durante 2-5 segundos. Repita 10-15 veces.

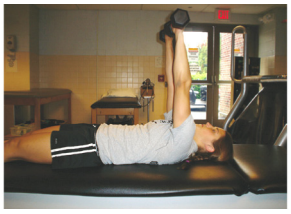
Comience la segunda fase de la rehabilitación con estos ejercicios de fortalecimiento una vez que haya completado con comodidad el programa de estiramientos: progrese en cada sección a medida que se sienta más cómodo y más fuerte con la sección anterior.

FUERZA: mancuernas, tubos y ejercicios funcionales. A medida que los ejercicios más fácil, usted puede agregar repeticiones y / o añadir peso.

PESAS

1 – EXTENSIONES CON PESAS TUMBADO

Acuéstese boca arriba, con los omóplatos sobre la mesa con una pesa (mancuerna) en cada mano. Eleve los brazos con los puños apuntando hacia el techo mientras levanta los hombros de la mesa. Mantenga durante 3 segundos y vuelve a la posición inicial. Haga 10-15 repeticiones y 2-3 series.



2 – ELEVACIONES PARCIALES DE HOMBRO

Colóquese de pie, con los pies separados y las rodillas ligeramente flexionadas. Agarre las pesas tal y como muestra la foto. Levante ambos brazos, con los pulgares hacia arriba y en abducción de 45 grados con la parte frontal del cuerpo, hasta llegar a la altura de los ojos. Mantenga los omóplatos relajados y no arquee la espalda hacia atrás. Haga 10-15 repeticiones y 2-3 series.

3 – ELEVACIONES ANTERIORES

Colóquese de pie, con los pies separados y agarre las pesas tal y como muestra la foto. Manteniendo el cuerpo erguido, levante las pesas hacia el frente hasta la altura del hombro. No arquee la espalda hacia atrás. Haga 10-15 repeticiones y 2-3 series.

4 – ELEVACIONES LATERALES

Colóquese de pie, con los pies separados y agarre las pesas tal y como muestra la foto. Manteniendo el cuerpo erguido, levante las pesas hacia el lado hasta la altura del hombro. No arquee la espalda hacia atrás. Haga 10-15 repeticiones y 2-3 series.

5 - INCLINACIONES SOBRE UN SOLO BRAZO

Colóquese inclinado sobre una mesa, con una rodilla y el brazo del mismo lado apoyados en la mesa (tal y como muestra la foto). Con el brazo contrario colgando y el pulgar apuntando hacia el frente agarre la pesa. Levante el brazo hacia arriba, doblando el codo poco a poco y vuelva a la posición inicial, no eleve la pesa por encima del nivel de la cintura. Haga 10-15 repeticiones y 2-3 series.

6 - EJERCICIOS DE BÍCEPS

Coloque el brazo recto al lado del cuerpo y mantenga los abdominales contraídos. Doble el codo, contrayendo el bíceps y vuelva de forma lenta y controlada. Mueva sólo el codo, no mueva el hombro. Haga 10-15 repeticiones y 2-3 series.

7 - EXTENSIÓN DE TRÍCEPS

Colóquese de pie o sentado, con el hombro y el codo en flexión completa (180 y 0 grados respectivamente), extienda el codo por encima de la cabeza hasta alcanzar la extensión completa del codo (180 grados). Haga 10-15 repeticiones y 2-3 series. El peso inicial en este ejercicio debe ser de 3 a 5 kg, incrementando lo que se tolere, hasta un máximo de 10 kg.

8 - PRESS POR ENCIMA DE LA CABEZA CON PESAS SENTADO

Colóquese sentado con los brazos a los lados (0 de flexión del hombro) y haga press con los brazos hacia arriba acabando cuando estén por encima de la cabeza (180 grados de flexión del hombro). Haga 10-15 repeticiones y 2-3 series. El peso inicial en este ejercicio debe ser de 3 a 5 kg, incrementando lo que se tolere, hasta un máximo de 10 kg.

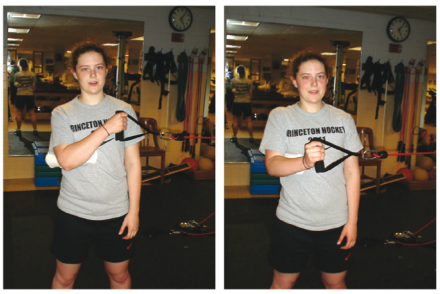
EJERCICIOS CON CUERDA ELASTICA

9 – ROTACIONES INTERNAS EN POSICIÓN NEUTRA (CON BANDA ELÁSTICA O PESAS)

Colóquese de pie con los pies separados y los omóplatos en posición neutra (tal y como muestra la fotografía). Mantenga el brazo de arriba pegado al cuerpo, sosteniendo una toalla enrollada, con el codo a 90 grados y el antebrazo mirando hacia adelante y la muñeca en posición neutra. Gire el brazo hacia el cuerpo sin mover el codo hacia delante o hacia atrás, ni dejar caer la toalla. Haga 10-15 repeticiones y 2-3 series.

10 – ROTACIONES EXTERNASEN POSICIÓN NEUTRA (CON BANDA ELÁSTICA O PESAS)

Colóquese de pie con los pies separados y los omóplatos en posición neutra (tal y como muestra la fotografía). Mantenga el brazo de arriba pegado al cuerpo, sosteniendo una toalla enrollada, con el codo a 90 grados, y el antebrazo cruzando por delante del cuerpo con la muñeca en posición neutra. Gire el brazo alejándolo del cuerpo, sin mover el codo hacia delante o hacia atrás, ni dejar caer la toalla. Haga 10-15 repeticiones y 2-3 series.



11 - NO MONEY

Colóquese de pie, sujetando una cuerda elástica, con los brazos al lado del cuerpo, los codos flexionados 90 grados y las palmas hacia arriba. Rote externamente los brazos alrededor de 15 cm y poco a poco deje que la tensión de la cuerda le haga volver de nuevo a la posición inicial. Asegúrese de mantener el brazo y el codo fijos al lado del cuerpo. Haga 10-15 repeticiones y 2-3 series.

12 - ABDUCCIÓN HORIZONTAL

Colóquese de pie, sujetando una cuerda elástica, con los brazos separados en posición de 0, 90 y 120 grados (brazos al lado del cuerpo (0 grados de flexión del hombro), brazos levantados a la altura de los hombros (90 grados de flexión del hombro), o brazos levantados a la altura de los ojos (120 grados de flexión del hombro). Ahora, separe los brazos del cuerpo unos quince centímetros y poco a poco deje que la tensión de la cuerda le haga volver de nuevo a la posición inicial. Haga 10-15 repeticiones y 2-3 series.

13 - FLEXIÓN

Colóquese de pie sujetando una cuerda elástica, tal y como muestra la fotografía, con el brazo pegado al cuerpo (0 grados de flexión del hombro). Lleve el brazo hacia delante hasta la altura de los hombros (90 grados de flexión del hombro), hasta la altura de los ojos (90 grados de flexión del hombro), o por encima de la cabeza (120 grados de flexión del hombro). Una vez alcanzado el rango de movimiento deseado, vuelva de manera lenta y controlada a la posición inicial. Haga 10-15 repeticiones y 2-3 series.

14 - EXTENSIÓN

Colóquese de pie sujetando una cuerda elástica, tal y como muestra la fotografía, con el brazo pegado al cuerpo (0 grados de flexión del hombro), y lleve el brazo en extensión tan lejos como pueda sin flexionar el tronco hacia delante. Una vez alcanzado el rango de movimiento deseado, deje lentamente que la tensión de la cuerda elástica lo lleve de nuevo a la posición inicial. Haga 10-15 repeticiones y 2-3 series.

15 - ADUCCIÓN

Colóquese de pie con el brazo en abducción alrededor de 45 grados agarrando la cuerda elástica con la mano (tal y como muestra la fotografía). Tire de la cuerda hacia usted (0 grados de abducción). Vuelva de manera lenta y controlada a la posición inicial. . Haga 10-15 repeticiones y 2-3 series.

16 - REMO

Colóquese de pie, con los pies separados el ancho de sus caderas, sosteniendo las agarraderas de la cuerda con los brazos extendidos a la altura del pecho (tal y como muestra la fotografía). Con las rodillas ligeramente flexionadas, tire remando de la cuerda elástica, flexionando los codos y retrayendo y relajando los omoplatos. Haga 10-15 repeticiones y 2-3 series.

EJERCICIOS FUNCIONALES

17 – AL LADO DE UNA MESA

Siéntese al lado de una mesa, con el codo doblado a 90 grados y una toalla debajo de su mano, deslice la mano hacia adelante hasta alcanzar el rango de movimiento deseado, sin mover el cuerpo. Haga 10-15 repeticiones y 2-3 series.

18 - DEPRESIÓNES ESCAPULARES SENTADO

Siéntese en una silla, con la espalda recta. Agarre el respaldo de la silla y levántese del asiento, enderezando los codos y empujando los hombros hacia abajo. No deje que la barbilla sobresalga hacia adelante. Haga 10-15 repeticiones y 2-3 series.

19 - FLEXIONES EN PARED (CON UNO /DOS BRAZOS)

Colóquese de pie frente a una pared con los brazos al nivel de los hombros y las manos y los pies separados el ancho de los hombros. Realice un empuje contra la pared. Mantenga los omóplatos juntos y hacia abajo. Mantenga las manos en la pared durante todo el ejercicio. No deje que la barbilla guie el movimiento.

Haga 10-15 repeticiones y 2-3 series.

A. FLEXIONES en banco (con uno/dos brazos)

B. FLEXIONES de rodillas (con uno/dos brazos)

C. FLEXIONES simples (con uno/dos brazos)

D. FLEXIONES sobre balón (con uno/dos brazos)

20 – PROTOCOLO BLACKBURN: BOCA ABAJO, ELEVACIONES PARCIALES DE HOMBRO NEUTRAS

Túmbese boca abajo sobre la mesa, con una toalla bajo la frente para apoyarse. Empiece con los brazos colgando y las palmas de las manos mirando hacia adentro. Levante los brazos hacia arriba, hacia los lados y vuelva lentamente. No levante más allá del nivel de los hombros / espalda y no balancee los brazos. Haga 10-15 repeticiones y 2-3 series.

21 – PROTOCOLO BLACKBURN: BOCA ABAJO, ELEVACIONES PARCIALES DE HOMBRO CON PULGAR HACIA ARRIBA

Túmbese boca abajo sobre la mesa, con una toalla bajo la frente para apoyarse. Empiece con los brazos colgando y las palmas de las manos cerradas con el pulgar hacia arriba. Levante los brazos hacia arriba con el dedo pulgar mirando al techo, no más allá de los hombros y vuelva lentamente. No balancee los brazos. Haga 10-15 repeticiones y 2-3 series.

22 - PROTOCOLO BLACKBURN: BOCA ABAJO, ELEVACIONES PARCIALES DE HOMBRO EN "Y"

Túmbese boca abajo sobre la mesa, con una toalla bajo la frente para apoyarse. Empiece con los brazos colgando y las palmas de las manos mirando hacia adentro. Levante los brazos hacia arriba en un ángulo de 45 grados, haciendo una "Y" con las palmas de las manos mirando al suelo y vuelva lentamente. No levante más allá del nivel de los hombros / espalda y no balancee los brazos. Haga 10-15 repeticiones y 2-3 series.

23 – PROTOCOLO BLACKBURN: BOCA ABAJO EXTENSIONES HORIZONTALES

Túmbese boca abajo sobre la mesa, con una toalla bajo la frente para apoyarse. Empiece con los brazos colgando y las palmas de las manos mirando hacia fuera de su cuerpo. Levante los brazos detrás de usted en extensión, con los pulgares hacia el suelo, no más allá del nivel del cuerpo. Vuelva lentamente. No balancee los brazos. Haga 10-15 repeticiones y 2-3 series.

** Fuente: Priceton University Athletic Training and Sports Medicine*