

PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Síndrome Subacromial de Hombro

Isométrico de rotadores internos

Con una toalla entre el cuerpo y el brazo y el codo flexionado 90°. La mano contraria sujeta la muñeca. Empujar hacia adentro con el brazo afectado. La mano contralateral no permite el movimiento. Mantener de 3 a 5 segundos.

Series: 1
Repeticiones: 10



Isométrico de rotadores externos

Pegado a la pared del lado afectado, con una toalla entre el cuerpo y el brazo y el codo flexionado 90°. Empujar la pared con el dorso de la mano. Mantener de 3 a 5 segundos.

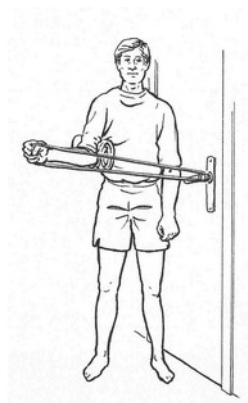
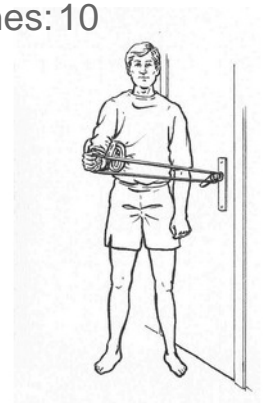
Series: 1
Repeticiones: 10



Rotación externa con banda elástica

De perfil del lado no afectado. Con una toalla entre el cuerpo y el brazo y el codo flexionado 90°. Tirar de la banda hacia fuera unos 45°. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



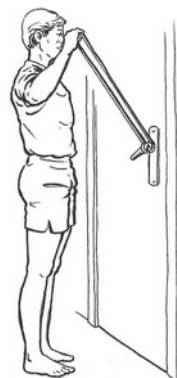
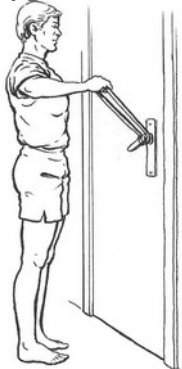
PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Síndrome Subacromial de Hombro

Rotación externa resistida en abducción de 90°

Hombro en abducción de 90° y rotación interna y codo flexionado 90°. Tirar de la banda realizando una rotación externa de unos 45°. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

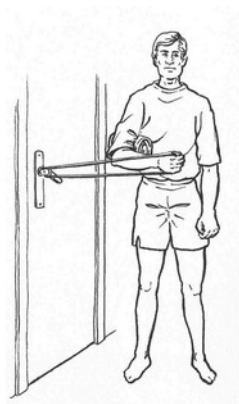
Series: 1
Repeticiones: 10



Rotación interna con banda elástica

De perfil del lado afectado. Con una toalla entre el cuerpo y el brazo y el codo flexionado 90°. Tirar de la banda hacia dentro unos 45°. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Rotación interna resistida en abducción de 90°

Hombro en abducción de 90° y rotación externa y codo flexionado 90°. Tirar de la banda realizando una rotación interna de unos 45°. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10

