HOMBRO DOLOROSO



El hombro es una articulación muy compleja, por ser la de mayor movilidad. Esto tiene un problema, y es que, al ser más móvil, también es más inestable. Y esto provoca multitud de lesiones, la mayoría por sobreuso, o por una mala utilización de la articulación escápulo-humeral (aunque también intervienen otras articulaciones, como las cervicales, dorsales, esterno-costo-claviculares..., que, en caso de disfunción o lesión, pueden influir en la aparición de dolor en el hombro).

Este mal uso, produce, fundamentalmente, lesiones tendinosas (supraespinoso, bíceps, subescapular) y musculares. Estas lesiones deben tratarse en la clínica, pero, con una serie de ejercicios, podemos mejorar nuestro dolor o evitar que aparezca. Los objetivos son:

- FISI
- Mejorar la MOVILIDAD ESCÁPULO-HUMERAL (coordinación de movimientos entre la escápula y el húmero, durante el movimiento del brazo).
- FORTALECER de forma equilibrada la MUSCULATURA del hombro, en todos sus movimientos.
- Mejorar la ESTABILIDAD de la articulación (los 2 objetivos anteriores favorecen a este último, pero plantearemos ejercicios específicos de estabilidad gleno-humeral).

SYNERGY FISIOTERAPIA

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ESCÁPULO-HUMERAL (1 minuto por ejercicio)

https://youtu.be/Irc4iGCCw8k (si no lo puedes abrir pinchando directamente sobre el vínculo, copia la dirección y pégala en la barra del buscador)

- Antes de comenzar, lleva tus hombros hacia atrás y abajo, de tal forma que sientas tu escápula plana sobre la colchoneta (sin forzar la posición).
 Tumbado boca arriba, con los brazos a los lados del cuerpo (las palmas de las manos hacia el techo). Eleva tus brazos lateralmente, buscando la máxima amplitud posible, sin subir los hombros.
- 2. Tumbado boca arriba, con los brazos hacia el techo (palmas de las manos hacia dentro). Lleva los brazos hacia atrás, buscando la máxima amplitud, sin subir los hombros.
- 3. Repetir los ejercicios 1 y 2, en posición de pie (puedes empezar por hacerlos con la espalda pegada a la pared).
- 4. De pie, realizar circunducciones de hombro, hacia delante y hacia atrás, con los brazos a ambos lados del cuerpo.
- 5. De pie, con los brazos a ambos lados del cuerpo. Eleva los brazos por delante, buscando la máxima amplitud (manteniendo el control del hombro). Cuando llegues arriba, desciende los brazos, lateralmente, hasta llegar a la posición inicial. El movimiento debe ser suave, sin dolor. Repite el ejercicio, cambiando el sentido.

SYNERGY FISIOTERAPIA

FORTALECIMIENTO DEL HOMBRO (2/3 series de 10/15 repeticiones, descanso 20" entre series)

https://www.youtube.com/watch?v=SVApLXb1mjY (si no lo puedes abrir pinchando directamente sobre el vínculo, copia la dirección y pégala en la barra del buscador)

- 1. Elevación frontal del miembro superior, con gomas, mancuernas (o cualquier cosa que pese, que sea fácil de agarrar con la mano, x ej. mete peso en una bolsa de plástico; poco peso). Sube hasta la altura del hombro y baja lentamente, sin subir los hombros.
- 2. Elevación lateral. Como el ejercicio anterior, pero subiendo el brazo lateralmente. Podemos realizar el movimiento en 3 posiciones, para incidir en fibras más anteriores, medias o posteriores del deltoides.
- 3. Rotación externa de hombro. Para este ejercicio vamos a dar varias opciones, en función del nivel de dolor y de fuerza (de menor a mayor):
 - a. Tumbado de lado, con el codo pegado al cuerpo y flexionado 90º. Lleva la mano hacia arriba, sin despegar el codo del cuerpo, con resistencia gomas, mancuernas u otro peso), realizando la rotación externa del hombro.
 - b. De pie, el codo pegado al cuerpo y flexionado 90º. Sujetando unas gomas con la mano (este sólo puede realizarse con gomas), tira de ellas hacia el lado opuesto, sin despegar el codo del cuerpo. Si no tienes gomas, puedes hacerlo contra la pared, empujando con la mano la pared (contracción isométrica). En este ejercicio, podemos trabajar también la ROTACIÓN INTERNA, realizando el movimiento contrario (ver vídeo).
 - c. De pie, con el brazo elevado, a la altura del hombro, el codo flexionado 90ª y la palma de la mano hacia el suelo. Tira de las gomas, manteniendo el codo a la misma altura, llevando la mano hacia atrás y arriba. Si no tienes gomas, lo puedes hacer como el anterior, contra la pared.

SYNERGY FISIOTERAPIA

EJERCICIOS DE ESTABILIDAD GLENO-HUMERAL (progresión desde 20" hasta 1')

https://www.youtube.com/watch?v=_oBbzR0HvVQ (si no lo puedes abrir pinchando directamente sobre el vínculo, copia la dirección y pégala en la barra del buscador)

En este apartado, realizaremos una progresión, en función del nivel de dolor y de estabilidad del hombro. Todos los ejercicios están basados en la posición inicial de "Plancha".

- 1. Posición de Plancha, de pie, con las manos apoyadas en la pared. Lleva los hombros, ligeramente, hacia atrás y abajo. Mantén la posición, cargando el peso sobre las manos. Para subir la intensidad de trabajo, desde la posición inicial, empuja con las manos la pared, despegándolas y volviéndolas a apoyar, cargando todo el peso sobre ellas.
- 2. Posición de Plancha, en el suelo, con rodillas y manos/antebrazos apoyados. Cargar el peso sobre las manos/antebrazos, como en el ejercicio anterior.
- 3. Posición de Plancha en el suelo, apoyando las manos/antebrazos y los pies. Mantén una posición equilibrada de la columna.

En cada ejercicio, podemos realizar diferentes movimientos, para aumentar la intensidad del ejercicio, como: apoyar el peso sobre una mano, tocando el hombro con la mano contraria, realizar movimientos de desplazamiento del tronco hacia delante y atrás, sin despegar las manos del suelo/pared, realizar movimientos circulares del tronco sin despegar las manos...

https://www.synergyfisioterapia.com/

681 634 704



https://www.instagram.com/synergy.fis/



https://es-es.facebook.com/synergyfisio



https://www.youtube.com/channel/UCEamLNHZz2hTPR6TqHA11 A

SYNERGY FISIOTERAPIA