

Educación al paciente

Ejercicios a realizar en el postoperatorio de cirugía de hombro

(FASE 1: DE LA CIRUGIA A LAS 3/6 SEMANAS POSTOPERATORIAS)

1) MOVIMIENTOS PENDULARES DE HOMBRO

Objetivo: Evitar la rigidez articular del hombro.

Cómo hacerlo: Colocarse de pie junto a una mesa y apoyarse sobre el antebrazo o la mano del lado sano; colocar el pie del lado sano algo adelantado respecto al del lado lesionado. Flexionar ligeramente la columna lumbar y en esta posición imprimir al miembro superior del lado lesionado, que permanecerá colgado, relajado, a lo largo del cuerpo, movimientos pendulares unos 15-20 en cada serie (hacia adelante y hacia atrás; se compara a lo que hace un elefante con su trompa).



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quironsalud.es](https://www.quironsalud.es), o en nuestra App.

Hospital Universitario  **quirónsalud**
Madrid

Hospital Universitario Quirónsalud Madrid
C/ Diego de Velázquez, 1 - 28223 Pozuelo de Alarcón - 91 452 19 00

Cita previa
901 500 501

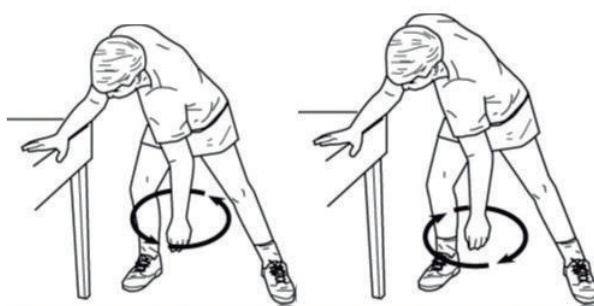
Educación al paciente

Ejercicios a realizar en el postoperatorio de cirugía de hombro

2) MOVIMIENTOS CIRCULARES DE HOMBRO:

Objetivo: Evitar la rigidez articular del hombro.

Cómo realizarlo: En la misma postura que el ejercicio anterior y flexionando el tronco a la altura de la cintura, balancee suavemente el peso de su cuerpo del pie izquierdo al derecho o con un movimiento circular, para mover el brazo en forma circular. Invierta los movimientos para que el brazo se mueva en la dirección opuesta. Haga esto cinco veces en cada dirección.



3) MOVIMIENTOS ASISTIDOS DE HOMBRO

Objetivo: Recuperar la movilidad pasiva del hombro

Cómo hacerlo: Mientras está de pie con el brazo lesionado colgando, coloque su mano sana por debajo del antebrazo del brazo operado. El brazo sano levantará el brazo lesionado, manteniendo éste en extensión, Levantelo hasta la altura que el dolor le permita.

Realice series de 15 repeticiones, descansando entre series.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

Hospital Universitario  **quirónsalud**
Madrid