

# Rehabilitación Cirugía Inestabilidad Hombro

## FASE I (Rehabilitación desde la semana 0 a la 4ª)

### Consideraciones generales:

- No hacer movimientos activos con la extremidad superior operada.
- Los ejercicios que se señalan deben ser relativamente libres de dolor.
- Cabestrillo / sling con cinturón, llevarlo en todo momento sobre la ropa durante 4 semanas.
- Alivio del dolor: con hielo, reposo en posición antiálgica.



---

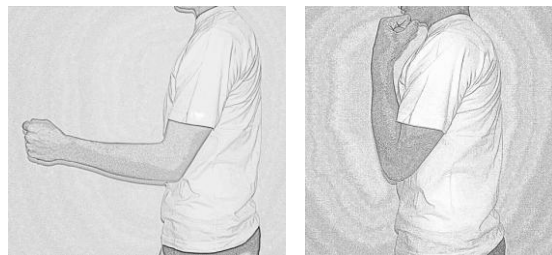
## EJERCICIOS

Lea atentamente cada recuadro explicativo. En caso de duda, no fuerce y consulte a su médico. Recuerde que también puede encontrar vídeos demostrativos de cada ejercicio en <http://www.traumainforma.com>.

**1.Ejercicios de codo, con brazo pegado al cuerpo y codo flexionado 90°:** flexo-extensión y Prono-supinación.

Series---- 3

Repeticiones----- 10



**2.Ejercicios activos de muñeca y mano** en toda la amplitud de movimiento.

Series----- 3

Repeticiones---- 10

