

# Rehabilitación Cirugía Inestabilidad Hombro

## FASE III (Rehabilitación desde la semana 6 a la 9)

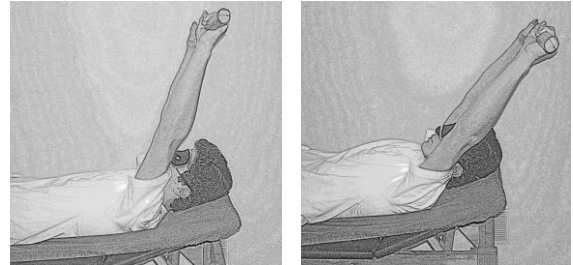
**\*\* Todos los ejercicios se realizarán hasta inicio del dolor, según tolerancia.**

### 11. Flexión según tolerancia:

Intentar llevar el brazo mas allá de 90°.

Series----- 1

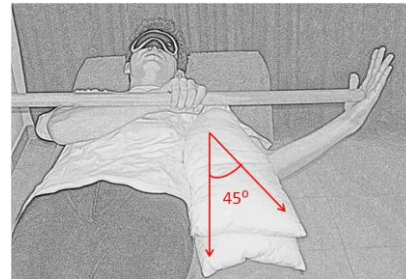
Repeticiones--- 10



**12. Rotación externa a 25 -35° con separación del cuerpo de 45°:** Poner una toalla entre brazo y cuerpo, empujar hasta llegar a 35° de rotación externa

Series----- 1

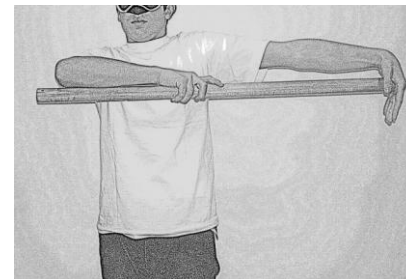
Repeticiones----- 10



**13. Abducción de hombro a 90°:** Cogiendo una barra con ambas manos por los extremos y por delante, empujar con el lado sano hacia el lado lesionado hasta 90°.

Series----- 1

Repeticiones----- 10

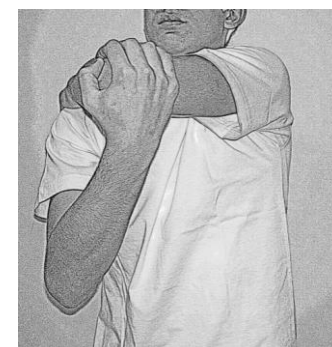


### 14. Autoestiramientos capsulares suaves:

Realizar una flexión de 90° de hombro y posar la mano del lado afectado sobre el hombro sano. Con la otra mano empujar el codo hacia atrás.

Series----- 1

Repeticiones-----5



**\*\*\* Continuar todos los ejercicios anteriores:** Incrementar gradualmente hasta conseguir arco completo en la semana 9.

**15. Iniciar programa de ejercicios isotónicos suaves:** Con pesas de 0.5kg

Rotadores internos en decúbito lateral:

Acostado de lado sobre el hombro lesionado, codo flexionado a 90°, brazo adosado al cuerpo, llevar el peso hacia el cuerpo y recuperar lentamente la posición inicial

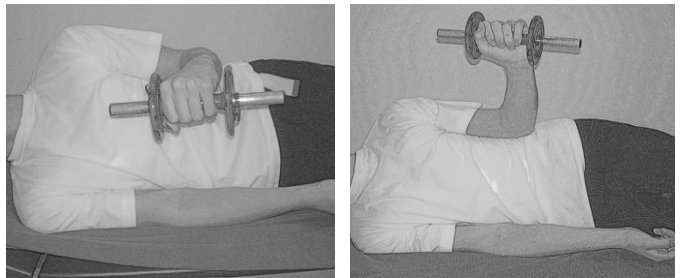
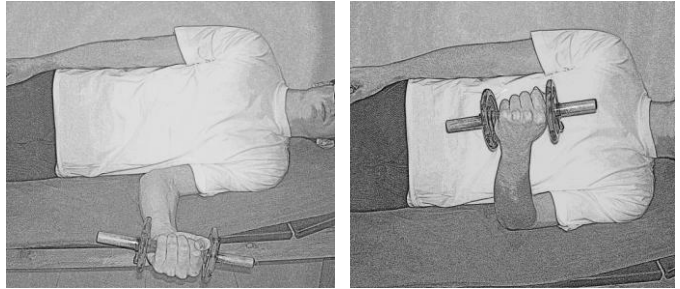
Series ----- 1

Repeticiones-----5

Rotadores externos en decúbito lateral:

Acostado de lado sobre el lado sano, doblar el codo del hombro afecto a 90°, y mantener el brazo adosado al cuerpo. Llevar el peso hacia arriba contar hasta 5, recuperar posición inicial con

lentitud



**16. Ejercicios isotónicos suaves:** con peso de 0.5kg

Abductores: de pie con los brazos colgando adosados al cuerpo y sujetando el peso con los pulgares hacia abajo, codos extendidos, levantar los brazos desde los lados del cuerpo hasta 30°

Flexores: Desde la misma posición inicial, codos extendidos y levantar hacia delante 30°.

Series ----- 1

Repeticiones-----5

