

PLAN PERSONALIZADO para problemas de HOMBRO (Orthotherapy)

Paciente: _____ [TOQUE LOS DIBUJOS para ver los VÍDEOS] ([Explicación general](#), actualizaciones y enlaces en www.portalsato.es/pacientes/...)

- MODIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES:** reposo del hombro en fases de gran dolor. De modo habitual evitar, en lo posible, actividades repetitivas en las que la mano trabaje sobre el nivel del hombro (y en general las actividades que desencadenen el dolor). Si el problema es una inestabilidad evitar posiciones de riesgo.
- CALOR:** en fases de dolor es útil el calor húmedo (ducha caliente, paños calientes...) y/o seco (bolsa de agua caliente, manta eléctrica, lámpara...) 20 minutos 3 ó 4 veces al día; incluso electroterapia (calor profundo con: onda corta, ultrasonidos,..). Aplicar el calor antes de cada tanda de ejercicios.
- ANTIINFLAMATORIOS:** Según la intensidad de las molestias recurrir a pautas cortas de 2 ó 3 semanas de antiinflamatorio oral (dosis plenas): p.ej. Ibuprofeno 600 mg / 8 h (D-A-C). Tomar, si precisa, protección gástrica p.ej. Omeprazol: 1 comp. (20 mg) /24h (Desayuno). Intentar tomar el antiinflamatorio y a los 20 -30 mm hacer una tanda de ejercicios. Si no tolera los antiinflamatorios puede tomar Metamizol 575mg o Paracetamol 1gr.
- EJERCICIOS:** Es la base del éxito a largo plazo. Deben hacerse fuera de las fases de dolor, comenzarse de forma suave y progresiva. Evitar que los ejercicios sean dolorosos. **TODOS LOS DIAS**. Este plan general consta de 3 **FASES** (a, b y c):

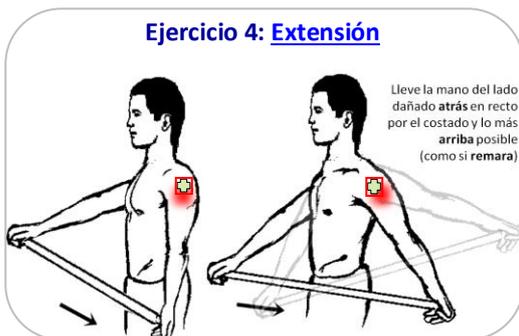
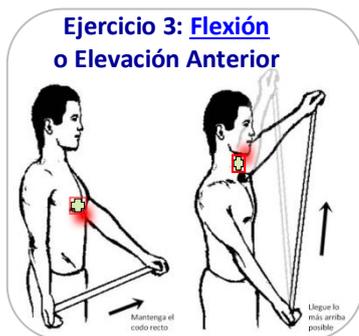
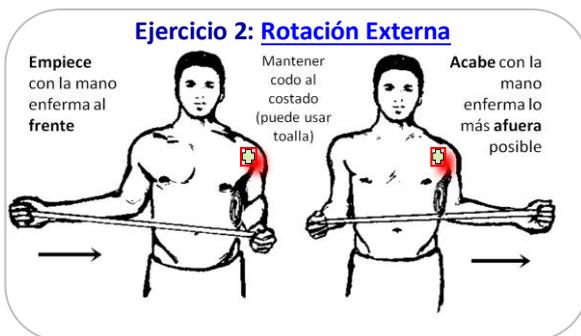
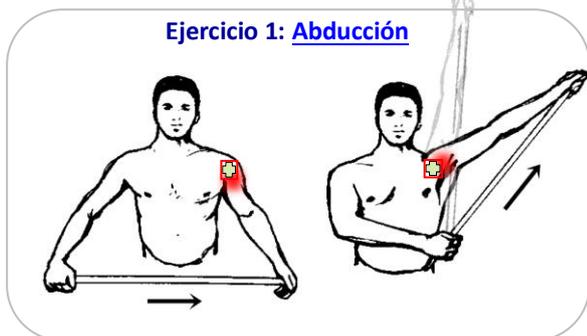
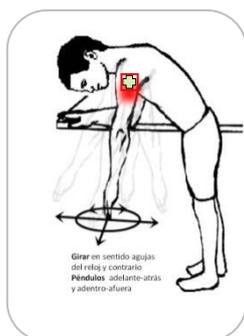
a) Si hay cierta **rigidez** (la mano no alcanza la nuca ni la espalda tan lejos como el lado sano), se debe hacer primero una fase de varias semanas (hasta conseguir el mismo rango de movimiento que el sano) de 2 a 4 sesiones diarias de

Ejercicios de Estiramiento: Son la 1ªFASE (3 -6 semanas) (son los de esta cara de la hoja, en ambas caras haga clic sobre el ejercicio para ver video)

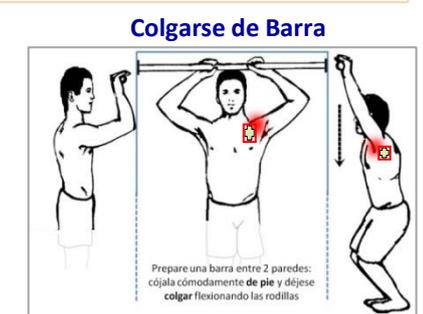
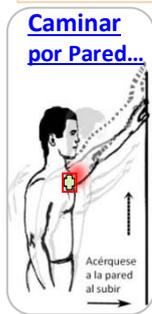
1º "calentar" con "Ejercicio 0" o de **PÉNDULO**
Círculos cruces:
2 minutos ,4 veces al día

Después **5 ejercicios** básicos con palo o **bastón** de 1 metro.

Como se ve, se trata de estirar el brazo enfermo (se ilustra el **Izquierdo** marcado) hasta el punto máximo no doloroso haciendo la fuerza con el sano durante **5 ,10 ó 20 segundos** en las distintas posiciones y repetir cada ejercicio **5 ó10 veces** antes de pasar al siguiente ejercicio de estos 5.



En cada ejercicio se dibuja la posición de partida y a la derecha la posición final salvo el de rotación interna que se muestra con palo y con correa (se dibuja en gris la dirección del estiramiento llegando hasta donde pueda sin dolor). Tras una operación su cirujano concretará cuales puede ir haciendo: los 1ºs suelen ser los de péndulo y Flexión y rotación externa tendido. Abajo se añaden otros ejercicios de estiramiento (los 3 1ºs son fáciles de hacer en casa) y un enlace a más.



En el **Móvil**, PC o Tablet puede tocar o hacer clic en cada **dibujo** o **palabra en azul subrayada** para ver a los **vídeos** de ejercicios y **explicaciones**.

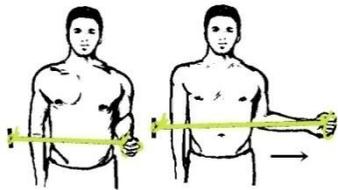
Más ejercicios de "estiramiento", clic aquí: [sleeper stretch](#), [Piscina](#), ...

b) Ejercicios de Potenciación o Fortalecimiento, son la 2ªFASE (Sin dejar del todo los ejercicios de estiramiento).

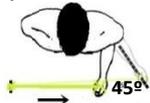
Son los fundamentales a largo plazo para que los músculos (deltoides y manguito rotador) que centran el hombro bajo su techo óseo (acromion) o en su encaje (glenoides) estén fuertes evitando el rozamiento de los tendones o que se tienda a "salirse" el hombro: se iniciarán cuando ya se ha ganado el rango de movimiento completo. Mantener el tiempo que le indiquen (normalmente al menos 2 meses).

Ejercicios " complementarios de fortalecimiento" : clic aquí...

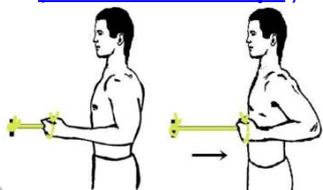
Ejercicio 1: Rotación Externa



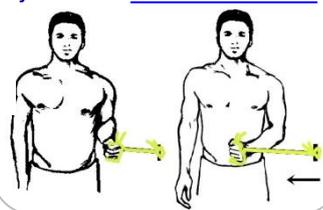
(Mismo "ejercicio 1" visto desde arriba)



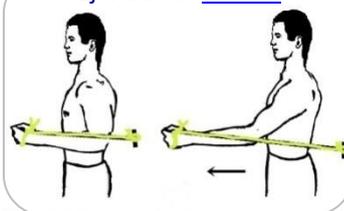
Ejercicio 3: Extensión
(variante dos codos aquí)



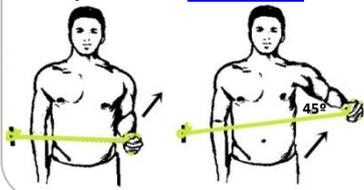
Ejercicio 4: Rotación Interna



Ejercicio 5: Flexión

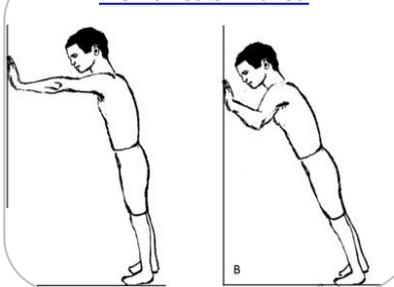


Ejercicio 2: Abducción

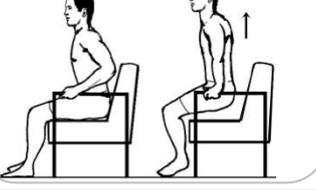


Ejercicios para estabilizar la escápula u omóplato

Flexiones en Pared



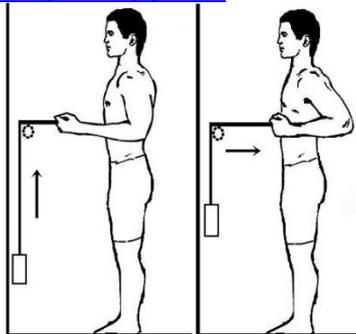
Encogimiento de Hombros
(variante con elástico aquí)



Levantamiento en Silla



Ejercicios de fortalecimiento con pesas y polea



1º realizar los **5 ejercicios básicos** (a la izquierda: 1, 3 y 5 son los más precoces) son de arco corto (hasta **45°**) con **5 elásticos** (p.ej. Thera-Band®) en 5 colores de resistencia cada vez mayor (puede comprar en 3/4 colores en tiendas deportivas o poner en Internet "bandas elásticas para ejercicios"). La **posición de partida** es **igual** en los 5 ejercicios: codo al costado-mano al frente: cambia su posición respecto a la puerta en cuyo pomo se ata la goma. Como se ve se trata de tensar el elástico en las distintas posiciones, mantener contando **5** (tras varias semanas 10) **relajar muy lentamente "aguantando"** (fase excéntrica) y repetir cada ejercicio **5 veces** (**10** veces tras varias semanas, incluso **2 ó 3 series de 10**) y pasar al siguiente ejercicio de estos 5.

SIEMPRE SIN DOLOR Pasar al siguiente elástico más duro a las **2-3 semanas** si hace bien 3 series de 10 y no aumenta el dolor.

Todo con **suavidad y constancia**: con menos frecuencia que los de estiramiento bastan **5 a 3 tandas a la semana**.

Los ejercicios de abajo a la izquierda para **estabilizar la escápula** son 3: **flexiones** (contra la **pared** al principio, a las 2-3 semanas de rodillas, al final rectas), de **encogimiento de hombros**, y de **elevación** en los brazos de una **silla**. Se hacen normalmente **a la vez que los 5 de los elásticos** de arriba y a continuación de ellos.

También son **5 repeticiones contando 5** (el de encogimiento de hombros: 1º con pesa de **2 Kg** y aumentar 1 Kg cada 2-3 semanas, hasta **5 Kg**). Finalmente, tras conseguir un hombro fuerte (p. ej. tras 3 ó 5 meses de sesiones 3 a 5 días/sem) si se lo indican se hará una:

c) Fase de mantenimiento (3ª FASE)

De 1 a 2 sesiones a la **semana** sólo de los **5 ejercicios básicos** con el elástico más duro o hacerlos del mismo modo pero en lugar del elástico **con polea y pesas**: el recuadro junto a este muestra el de "extensión" pero es igual con los otros 4 básicos de elásticos. Comenzar con 3-5 kg, aumentar 1Kg cada 3 semanas hasta 7kg (mujeres) ó 9-12 kg (varones) en inestabilidades de hombro.

Recuerde que los dibujos dentro de rectángulos con esquinas redondas son posiciones de un mismo ejercicio