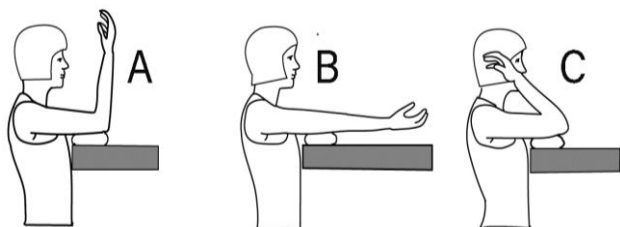
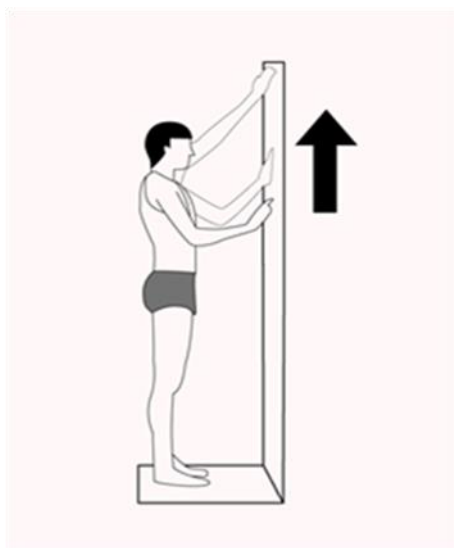


OBJETIVO DE LA TERAPIA: Favorecer la recuperación funcional del hombro para lograr volver a sus actividades cotidianas o a sus prácticas deportivas.

Antes de realizar los ejercicios le recomendamos el uso de medios físicos calor local durante 15 minutos



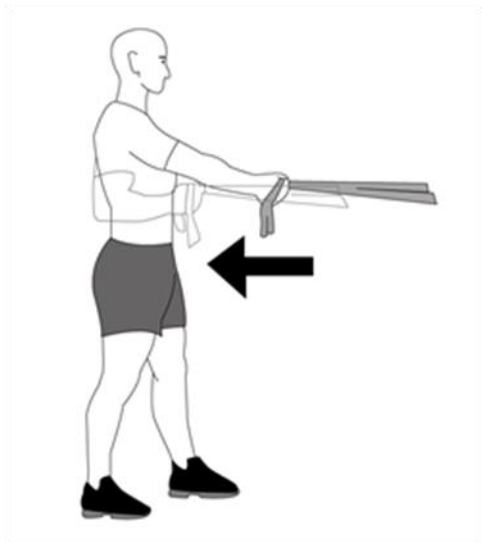
1. Realice flexo-extensión de codo 4 series de 15 repeticiones.



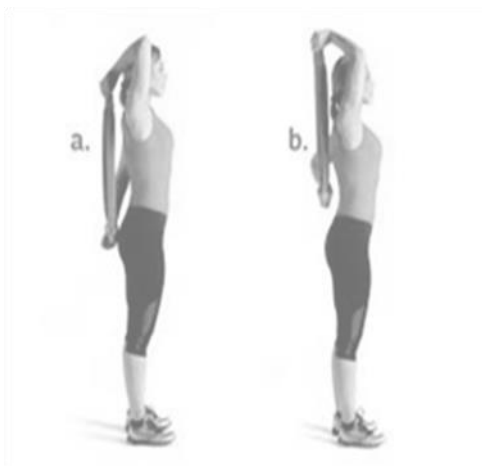
2. Póngase de pie en frente de una pared, extienda el brazo y empiece a hacer flexión de hombro a tolerancia, realice 3 series de 12 repeticiones.



3. Incline el tronco hacia adelante, puede apoyarse en una silla y realice círculos con el brazo afectado 4 series de 15 repeticiones.



4. Amarre una banda elástica contra una columna, tome las puntas de la banda, flexione los codos y hale hacia atrás 5 series de 15 repeticiones.



5. Ubique una toalla sobre su espalda, agárrela con sus dos manos y llévelas arriba y abajo, realice este ejercicio a tolerancia 3 series de 12 repeticiones.



6. Apriete un balón con ambas manos, sostenga esta posición durante 20 segundos y repítalo 10 veces