



PENDULUM CIRCLES - CODMAN

Cambie el peso de su cuerpo en círculos para permitir que su brazo lesionado gire libremente en círculos. Su brazo lesionado debe estar completamente relajado.

Duración 3 Minutos

Completar 1 Conjunto

Realizar 1 Veces un día



PENDULUM FORWARD BACK - CODMAN

Mueva su peso corporal hacia adelante y luego hacia atrás para permitir que su brazo lesionado se balancee hacia adelante y hacia atrás libremente. Su brazo lesionado debe estar completamente relajado.

Duración 3 Minutos

Completar 1 Conjunto

Realizar 1 Veces un día



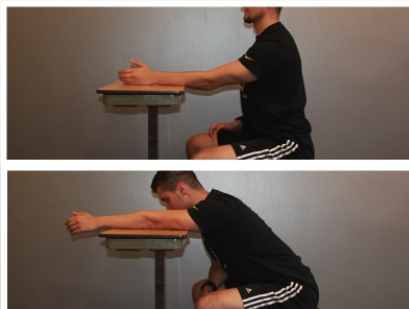
PENDULUM LATERAL - CODMAN

Mueva su peso corporal de lado a lado para permitir que su brazo lesionado se balancee libremente de lado a lado. Su brazo lesionado debe estar completamente relajado.

Duración 3 Minutos

Completar 1 Conjunto

Realizar 1 Veces un día



PROM shoulder flexion

Siéntese en una silla con el brazo apoyado en una mesa como se muestra en la imagen superior. Incline su tronco hacia adelante y permita que su brazo se deslice hacia adelante sobre la mesa. Mantenga el pulgar apuntando hacia el techo y trate de permitir que su brazo esté completamente relajado.

Repetir 5 Veces

Sostener 15 Segundos

Completar 1 Conjunto

Realizar 2 Veces un día



PROM shoulder abduction

Siéntese en una silla con el brazo apoyado sobre la mesa como se muestra en la imagen superior. Asegúrese de mantener sus pulgares apuntando hacia arriba. Ahora incline su baúl hacia la mesa permitiendo que el brazo se deslice sobre la mesa.

Repetir 5 Veces

Sostener 15 Segundos

Completar 1 Conjunto

Realizar 2 Veces un día



AAROM SHOULDER FLEXION - SEATED - CLASPED HAND

Mientras está sentado en una silla, tome la mano del brazo afectado y levántelo lentamente hacia arriba y hacia arriba.

Ambos brazos pueden ayudar a levantar el brazo.

Repetir 10 Veces

Sostener 3 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



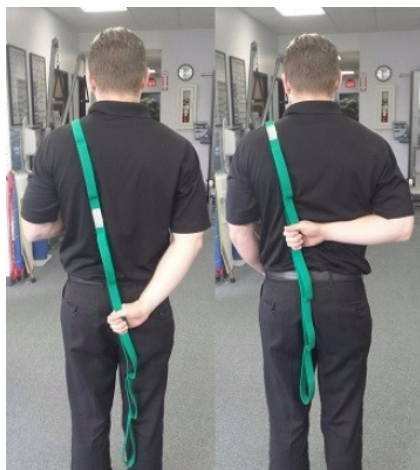
Passive Shoulder Flexion

Comience con el brazo lesionado sobre el cuerpo, con otro brazo que soporte el brazo lesionado debajo del antebrazo y el codo. Use otro brazo para levantar pasivamente el brazo lesionado, flexionando el hombro. Mantenga el brazo lesionado relajado. El objetivo es flexionar hasta 90 grados (brazo superior paralelo al piso). Baje lentamente, apoyando completamente el brazo todo el tiempo.

Repetir 10 Veces

Sostener 3 Segundos

Realizar 3 Veces un día



Functional internal rotation stretch

Usando una correa / cinturón / toalla, levante la mano detrás de la espalda. No fuerce el dolor / evite el dolor y evite "rodar" el hombro hacia adelante para poder hacerlo (mantenga los omóplatos apretados hacia atrás). Puede sostener durante un estiramiento prolongado o realizar arriba / abajo en una mansión controlada para un estiramiento dinámico si se le indica que lo haga.

Repetir 2 Veces

Sostener 20 Segundos



Shoulder Posterior Capsule Stretch Side Lying

1. Acuéstese sobre el lado afectado para sentirse cómodo (giro de 45 a 60 grados desde la posición supina si es necesario).
2. Coloque suavemente el hombro afectado en una posición flexionada (hacia adelante) para que se sienta cómodo. (No mueva el hombro a una posición dolorosa).
3. Flexione el codo del hombro afectado a 90 grados para que los dedos apunten hacia el techo (si es posible).
4. Utilice la mano sana para agarrar la parte superior de la muñeca (lado dorsal).
5. Aplique presión suavemente sobre el brazo / muñeca afectado y baje la mano hacia el ombligo. ESTIRAR HASTA EL NIVEL DE MOLESTAD, NO EMPUJAR A TRAVÉS DE MÁS MÁS MOLESTAD.

NOTA: Mantenga la curva de 90 grados en el codo y NO permita que el brazo afectado se deslice por la mesa hacia el tronco durante el movimiento de estiramiento.

6. Regrese a la posición inicial para descansar y luego repita el estiramiento nuevamente.

Repetir 10 Veces

Sostener 5 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



Towel Slides - External Rotation

Siéntate al lado de una mesa con una toalla doblada debajo de la parte inferior del brazo. Su brazo debe estar aproximadamente en un ángulo de $90^\circ / 90^\circ$ como se muestra. Lentamente doble la cintura hasta que sienta un estiramiento cómodo, sosténgalo durante 1-2 segundos, luego vuelva a la posición normal de sentado. La décima vez que te agaches, mantén el estiramiento durante aproximadamente 10 segundos para obtener un estiramiento aún más profundo.

Realizar por 4 minutos.

Repetir 10 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 1 Veces un día

COLD PACK

Aplique una compresa fría en el área afectada.



Duración 20 Minutos
Completar 1 Conjunto

Realizar 2 Veces un día