

DR. ALEJANDRO PÉREZ AGUILAR

Traumatología y Ortopedia
Artroscopia y Medicina Deportiva

Fortalecimiento deltoides para hombro

Para recuperar la movilidad y la fuerza del hombro es necesario hacer ejercicios regularmente y la mayoría los puede realizar en el hogar. Los ejercicios deberán realizarse por lo menos 30 min cada 8 horas. Aplicar terapia frío/calor 20 minutos posteriores a los ejercicios colocando una bolsa de hielo y un poco de agua con una toalla pequeña sobre el área y después una bolsa con agua tibia alternándolas cada 5 minutos durante 20 minutos.

Al término de las dos semanas acudir con el médico el Dr. Alejandro Pérez Aguilar para revisión

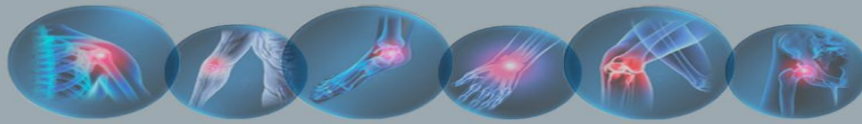
Programa de ejercicios

<p>Deltoides anterior tronco inclinado Serie 1 repeticiones 5</p> <p>Colocar el brazo en posición de 90° (se puede ayudar con la mano contralateral) estirar el codo hasta que el brazo quede totalmente recto. Mantener la posición 5 minutos o hasta notar cansancio.</p>		
<p>Deltoides anterior tronco inclinado y balanceo Serie 1 repeticiones 5</p> <p>Colocar el brazo en posición de 90° (se puede ayudar con la mano contralateral). Balancear el brazo en un arco aproximado de 20°. Mantener 5 minutos o hasta notar cansancio.</p>		
<p>Deltoides anterior tronco inclinado peso Serie 1 repeticiones 5</p> <p>Colocar el brazo en posición de 90° (se puede ayudar con la mano contralateral) estirar el codo hasta que el brazo quede totalmente recto. Mantener la posición 5 minutos o hasta notar cansancio.</p>		
<p>Deltoides anterior tronco inclinado peso/balanceo Serie 1 repeticiones 5</p> <p>Colocar el brazo en posición de 90° (se puede ayudar con la mano contralateral). Balancear el brazo en un arco aproximado de 20°. Mantener 5 minutos o hasta notar cansancio.</p>		

DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927
CEL. 81 1545 9584
MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225
EMAIL. dr.perezaguilar@hotmail.com

T.1522 9292

C. ESPECIALIDAD 10037832



DR. ALEJANDRO PÉREZ AGUILAR

Traumatología y Ortopedia
Artroscopia y Medicina Deportiva

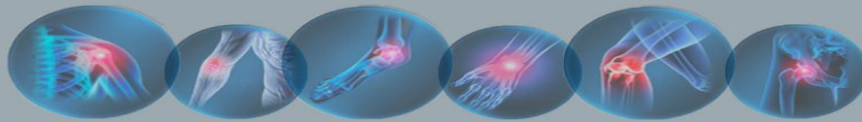
Programa de ejercicios

<p>Deltoides anterior en supino Serie 1 repeticiones 5</p> <p>Colocar el brazo en posición de 90° (se puede ayudar con la mano contralateral) estirar el codo hasta que el brazo quede totalmente recto. Mantener la posición 5 minutos o hasta notar cansancio.</p>		
<p>Deltoides anterior en supino y balanceo Serie 1 repeticiones 5</p> <p>Colocar el brazo en posición de 90° (se puede ayudar con la mano contralateral). Balancear el brazo en un arco aproximado de 20°. Mantener 5 minutos o hasta notar cansancio.</p>		
<p>Deltoides anterior en supino con peso Serie 1 repeticiones 5</p> <p>Colocar el brazo en posición de 90° (se puede ayudar con la mano contralateral) estirar el codo hasta que el brazo quede totalmente recto. Mantener la posición 5 minutos o hasta notar cansancio.</p>		
<p>Deltoides anterior en supino con peso y balanceo Serie 1 repeticiones 5</p> <p>Colocar el brazo en posición de 90° (se puede ayudar con la mano contralateral). Balancear el brazo en un arco aproximado de 20°. Mantener 5 minutos o hasta notar cansancio.</p>		

DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927
CEL. 81 1545 9584
MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225
EMAIL. dr.perezaguilar@hotmail.com

T.1522 9292







C. ESPECIALIDAD 10037832



DR. ALEJANDRO PÉREZ AGUILAR

Traumatología y Ortopedia
Artroscopia y Medicina Deportiva

Programa de ejercicios

<p>Pulsiones en silla Serie 1 repeticiones 10</p> <p>Pies apoyados en el suelo y las manos en los reposabrazos. Elevar el cuerpo lentamente estirando los codos. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial.</p>		
<p>Flexiones en pared Serie 1 repeticiones 10</p> <p>Manos apoyadas en la pared a la altura de los hombros. Llevar el peso del cuerpo hacia las manos sin mover los pies del suelo. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial</p>		
<p>Estiramiento capsular anterior Serie 1 repeticiones 10</p> <p>Frente a un rincón con las palmas de las manos sobre ambas paredes, a la altura de los hombros. Aproximar el pecho al rincón hasta notar tirantez en el pecho y cara anterior del hombro. Mantener la posición 20-30 segundos.</p>		

Al término de las dos semanas acudir con el médico el Dr. Alejandro Pérez Aguilar para revisión

DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927
CEL. 81 1545 9584
MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225
EMAIL. dr.perezaguilar@hotmail.com

T.1522 9292

C. ESPECIALIDAD 10037832