

# DR. ALEJANDRO PÉREZ AGUILAR

Traumatología y Ortopedia  
Artroscopia y Medicina Deportiva

## Ejercicio después de cirugía del hombro (Shoulder Surgery Exercises)

Este es un programa de ejercicios básicos para restaurar la flexibilidad y el movimiento normal del hombro, así como un regreso gradual a las actividades de la vida diaria y a las actividades recreativas, que son importantes para una recuperación completa. Se recomienda hacer los ejercicios de 10 a 15 minutos, dos o tres veces al día durante el período inicial de recuperación.



### Péndulo Circular:

Incline hacia delante desde la cintura a 90 grados, utilizando un punto de apoyo con su otra mano. Realice un movimiento circular con su brazo en el sentido de las manecillas del reloj, repítalo 10 veces y después otras 10 veces en sentido contrario a las manecillas del reloj. Repita el mismo ejercicio 3 veces al día.



### Flexión del Hombro (Asistido):

Una sus manos (entrelazadas) y levante los brazos por arriba de la cabeza. Se pueden también hacer acostado (Figura A) o sentado (Figura B). Mantenga los codos lo más derecho posible. Haga de 10 a 20 repeticiones, 3 veces al día.



### Rotación del Hombro con apoyo:

Mantenga el codo apoyado en un lugar (como muestra la figura) y las escápulas (paletas) hacia abajo y juntas. Gire el antebrazo hacia delante y hacia atrás. Repitiendo 10 veces; realice este ejercicio 3 veces al día.



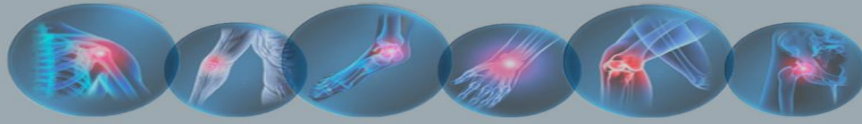
### Caminado por pared de dedos (Activo):

Con el codo derecho, utilice los dedos para caminar hacia arriba por la pared o en el marco de la puerta lo más alto posible. Mantenga esta posición 10 segundos. Repítalo 3 veces. Realizar este ejercicio 3 veces al día.

DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927  
CEL. 81 1545 9584  
MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225  
EMAIL. [dr.perezaguilar@hotmail.com](mailto:dr.perezaguilar@hotmail.com)

T.1522 9292

C. ESPECIALIDAD 10037832



# DR. ALEJANDRO PÉREZ AGUILAR

Traumatología y Ortopedia  
Artroscopia y Medicina Deportiva



## Rotación Interna del Hombro (Activa):

Lleve su mano detrás de la espalda y hacia el lado opuesto. Repetir 10 veces. Realizarlo 3 veces al día.



## Flexión del Hombro (Activa):

Eleve su brazo hasta señalar el techo manteniendo su codo derecho. Mantenga esta posición 10 segundos. Repítalo 3 veces. Realizar este ejercicio 3 veces al día.



## Abducción del Hombro (Activo):

Levante los brazos lateralmente, con los codos derechos y las palmas hacia abajo. No encoja los hombros, ni incline el tronco. Mantenga esta posición 10 segundos; repitiéndolo 3 veces. Realizar este ejercicio 3 veces al día.



## Extensión del Hombro (Isométrica):

Colóquese con la espalda contra la pared y sus brazos rectos hacia los costados. Manteniendo los codos derechos, empuje sus brazos contra la pared durante 5 segundos y luego relaje. Repetirlo 10 veces.



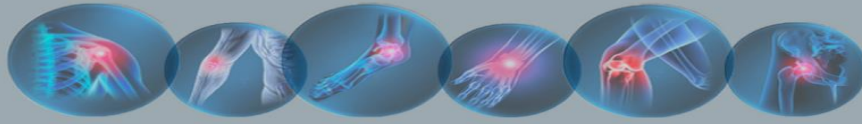
## Rotación Externa (Isométrica):

Colóquese con el lado operado hacia la pared. Doble el codo 90 grados. Empuje su brazo contra la pared durante 5 segundos, luego relaje. Repetirlo 10 veces.

DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927  
CEL. 81 1545 9584  
MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225  
EMAIL. [dr.perezaguilar@hotmail.com](mailto:dr.perezaguilar@hotmail.com)

T.1522 9292

C. ESPECIALIDAD 10037832



# DR. ALEJANDRO PÉREZ AGUILAR

Traumatología y Ortopedia  
Artroscopia y Medicina Deportiva



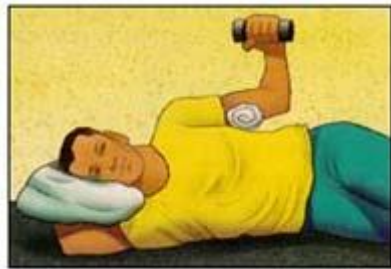
## Rotación Interna (Isométrica):

Colóquese en una esquina de la pared o en el marco de una puerta. Ponga el brazo del hombro operado contra la pared con su codo doblado a 90 grados. Empuje el brazo contra la pared reteniendo durante 5 segundos, luego relaje. Repetirlo 10 veces.



## Rotación Interna del Hombro:

Mantenga su codo doblado a 90 grados. Sosteniendo una pesa ligera, eleve su mano hacia el estómago y regresando lentamente. Repetir 10 veces. Realizar este ejercicio 3 veces por día.



## Rotación Externa:

Mantenga su codo doblado a 90 grados lateralmente. Sostenga un peso ligero, eleve su mano lejos del estómago y regrese lentamente. Repetir 10 veces. Realizar este ejercicio 3 veces al día.



## Aducción del Hombro (Isométrica):

Sentado ponga una pequeña almohada entre su costado y el brazo. Haga presión sobre ésta durante 5 segundos, luego relaje. Repetirlo 10 veces. Realizar este ejercicio 3 veces al día.



## Abducción de Hombro (Isométrica):

Resiste un movimiento lateral hacia arriba empujando el brazo contra el respaldo de una silla. Mantenga esta posición durante 5 segundos, luego relaje. Repetir 10 veces. Realizar este ejercicio 3 veces al día.

DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927  
CEL. 81 1545 9584  
MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225  
EMAIL. [dr.perezaguilar@hotmail.com](mailto:dr.perezaguilar@hotmail.com)

T.1522 9292

C. ESPECIALIDAD 10037832