



COMPREHENSIVE SPINE CENTER

— OF DALLAS —

Para obtener más información, visite WWW.DALLASSPINE.COM (Physical Therapy).

SHOULDER ROM A

SCAPULAR RETRACTIONS

Dibuja tus omóplatos hacia atrás y hacia abajo.

Repetir 8 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 10 Segundos

Realizar 2 Veces un día



SHOULDER ROLLS

Mueva los hombros en un patrón circular como se muestra para que se mueva hacia arriba, hacia atrás y hacia abajo. Realice círculos pequeños si es necesario para mayor comodidad.

Repetir 10 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 1 Segundo

Realizar 2 Veces un día





SHRUGS

Levante los hombros hacia las orejas como se muestra. Encogerse de hombros al mismo tiempo.

Repetir 10 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 1 Veces un día



DOORWAY STRETCH

Mientras está de pie en una puerta, coloque los brazos hacia arriba en el atasco de la puerta y coloque un pie hacia adelante a través de la puerta como se muestra. Luego, doble la rodilla delantera hasta que sienta un estiramiento a lo largo del frente de su pecho y / u hombros. Los brazos deben estar horizontales al suelo y los antebrazos deben estar recostados a lo largo del marco de la puerta.

NOTA: Sus piernas deben controlar cuánto se estira doblando o estirando la rodilla a través de la puerta.

Repetir 5 Veces
Completar 1 Conjunto

Sostener 12 Segundos
Realizar 2 Veces un día



PECTORALIS DOORWAY STRETCH - LOW

Mientras está de pie en una puerta, coloque el brazo hacia abajo en el marco de la puerta e inclínese hasta sentir un estiramiento a lo largo de la parte frontal de su pecho y / u hombro. Su brazo debe apuntar hacia abajo hacia el piso a lo largo del marco de la puerta.

NOTA: Sus piernas deben controlar cuánto se estira doblando o estirando la rodilla a través de la puerta.

Repetir 5 Veces
Completar 1 Conjunto

Sostener 12 Segundos
Realizar 1 Veces un día

**PENDULUM CIRCLES - CODMAN**

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

Duración 3 Minutes

Completar 2 Conjuntos

Realizar 5 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 Minutes

Completar 2 Conjuntos

Realizar 5 Veces un día

**PENDULUM LATERAL - CODMAN**

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

Duración 3 Minutes

Completar 2 Conjuntos

Realizar 5 Veces un día

Powered by HEP2go.com

TABLE SLIDE - ABDUCTION

Sentado en una silla, apoye el brazo lesionado sobre una mesa y deslícelo suavemente hacia un lado y luego hacia atrás.

Repetir 10 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 10 Segundos

Realizar 2 Veces un día

