



COMPREHENSIVE SPINE CENTER

— OF DALLAS —

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

SHOULDER LIGHT WEIGHT



FREE WEIGHT - EXTERNAL ROTATION - ER

Acuéstese de lado y sostenga un peso o un objeto similar con el codo doblado y apoyado sobre su costado. Coloque una toalla enrollada pequeña entre la parte superior del brazo y el cuerpo. Luego, mueva el antebrazo y la mano desde el suelo hacia el techo como se muestra. Baja la espalda hacia abajo y repite.

Repetir 10 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 3 Segundos

Realizar 2 Veces un día



FREE WEIGHT INTERNAL ROTATION - IR

Acuéstese sobre su lado afectado y sostenga un peso o un objeto similar con el codo doblado y descansando cerca de su lado. Luego, levanta el brazo del suelo hacia el techo.

CONSEJO: Intente acostarse sobre el lado afectado, pero más hacia la espalda con y fuera del hombro. Esto puede sentirse mejor y quitarle presión al hombro.

Repetir 10 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 3 Segundos

Realizar 2 Veces un día

FREE WEIGHT - BILATERAL SCAPTION

Sostenga un peso libre o un objeto similar con ambas manos y luego levántelos de su lado en dirección hacia adelante / lateral. Sus codos deben estar rectos y el movimiento debe ocurrir en el plano de la escápula o 45 grados hacia un lado como se muestra.

No permita que su hombro se encoja de hombros hacia arriba a menos que se le indique que pase por encima de la altura del hombro.

Repetir 10 Veces

Sostener 8 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 2 Veces un día

FREE WEIGHT FLEXION IN NEUTRAL ROTATION

Comience con los brazos hacia abajo a su lado. Mientras sostiene un peso libre o un objeto similar con la palma hacia el costado y los codos rectos, levante el brazo hacia adelante como se muestra y luego regrese a la posición inicial.

Repetir 10 Veces

Sostener 8 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 2 Veces un día

SHOULDER ABC's

Mientras está parado y sosteniendo una pelota pequeña o un peso libre, escriba el alfabeto en el aire con el brazo.

Solo su brazo debe moverse mientras realiza esto.

Repetir 1 Hora

Sostener 1 Segundo

Completar 1 Conjunto

Realizar 2 Veces un día

FREE WEIGHT - EXTENSION

Mientras sostiene un peso o un objeto similar a su lado, eche el brazo hacia atrás como se muestra.

Su codo debe estar recto todo el tiempo.

Repetir 10 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos

Realizar 2 Veces un día

