



CAPSULITIS ADHESIVA

EL PÉNDULO (Ejercicios de Codman):

Coja un peso y apoyese para hacer el ejercicio. Nunca hay que hacerlo si hay dolor en el hombro afectado.

Hacer círculos en ambos sentidos. Series.....

Subir y bajar el brazo. Series

1



REALICE ESTOS EJERCICIOS PARA COMPLEMENTAR SU REHABILITACIÓN.

RESPECTE LAS INDICACIONES DE SU FISIOTERAPEUTA.

NUNCA SOBREPASE SU UMBRAL DE DOLOR AL REALIZARLOS

2

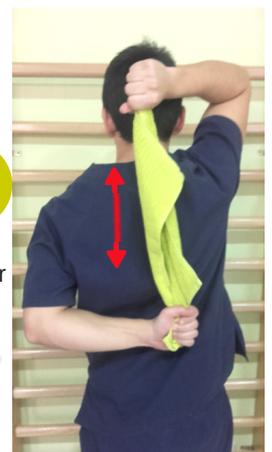


ESTIRAMIENTO

Desde una posición neutra (el hombro no duele) arrastrar el brazo poco a poco hasta que comience el dolor. Aguantar unos segundos y regresar a la posición neutra.

Series.....

3



SUBIR Y BAJAR

Con una toalla en la espalda, subir y bajar lentamente hasta que comience el dolor. Mantener en dolor tolerable.

Series.....

4



ROTACIÓN INTERNA/EXTERNA

Partiendo con el codo pegado al cuerpo y el brazo a 90° tirar de la goma, mantener y volver despacio a la posición original. En ambos sentidos.

Series.....



APERTURA Y CIERRE

Ambos codos pegados al cuerpo, abrir la goma sin despegar los brazos del cuerpo. Mantener unos segundos y volver despacio.

Series.....

5

