

Ejercicios para trabajar y fortalecer tus *hombros*

Elaboró: Lic. María de los Ángeles Mena Gutiérrez • Centro de Rehabilitación Tlazochihualpilli

La articulación del hombro es la más proximal del miembro superior y la que presenta mayor movilidad de todas las articulaciones del cuerpo humano, lo que la vuelve más propensa a sufrir luxaciones.

Los músculos de esta articulación, además de permitir la realización de los movimientos, la estabilizan, es por esto, que para cuidar nuestros hombros y evitar sufrir posibles luxaciones, es necesario que los mantengamos sanos y fortalecidos.

La inestabilidad del hombro es una disfunción que se produce cuando los músculos, tendones y ligamentos que lo rodean, no cumplen correctamente la función de mantener la articulación en su lugar.

La articulación del hombro, compuesta por la cabeza del húmero y la cavidad glenoidea de la escápula, es similar a la de colocar una esfera sobre una cavidad poco profunda, por lo que, si no tiene las herramientas necesarias para mantenerse en su lugar, corre el riesgo de desplazarse parcialmente fuera de su sitio (subluxación) o desplazarse completamente (luxación).

Para que cuides tus hombros, te recomendamos los siguientes ejercicios:

3

Flexión

Para este ejercicio podemos utilizar un palo de escoba de un metro aproximadamente y consiste en tomar el palo de escoba con ambas manos, que se encuentren niveladas con nuestros hombros. Una vez posicionados, procedemos a llevar el palo de escoba hacia arriba, provocando una flexión de hombros manteniendo codos extendidos hasta que nuestros brazos lleguen a la altura de nuestros ojos. Realizamos varias repeticiones.

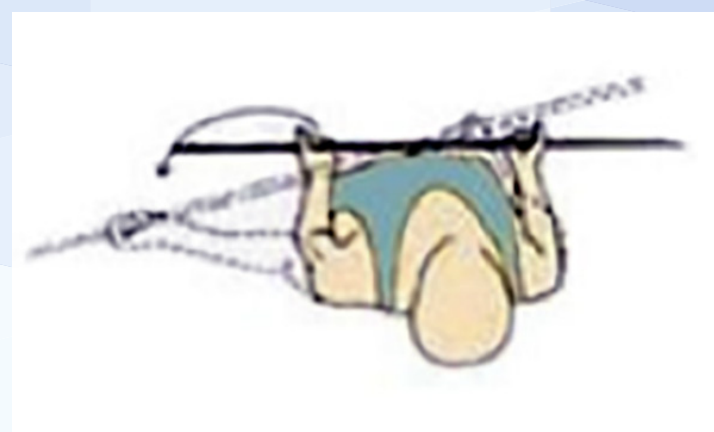


4

Rotación externa

Para este ejercicio nos posicionamos de manera similar al anterior, pero esta vez, la palma de la mano mira hacia el techo y los codos se encuentran flexionados.

Para realizar el ejercicio, debemos girar nuestro antebrazo del lado que vamos a trabajar hacia afuera y el brazo del lado contrario acompaña el movimiento.



7

Flexión

Este ejercicio es muy sencillo y consiste simplemente en llevar nuestro brazo con el codo extendido hacia adelante y hacia arriba provocando una flexión de nuestro hombro y realizar varias repeticiones.



8

Extensión

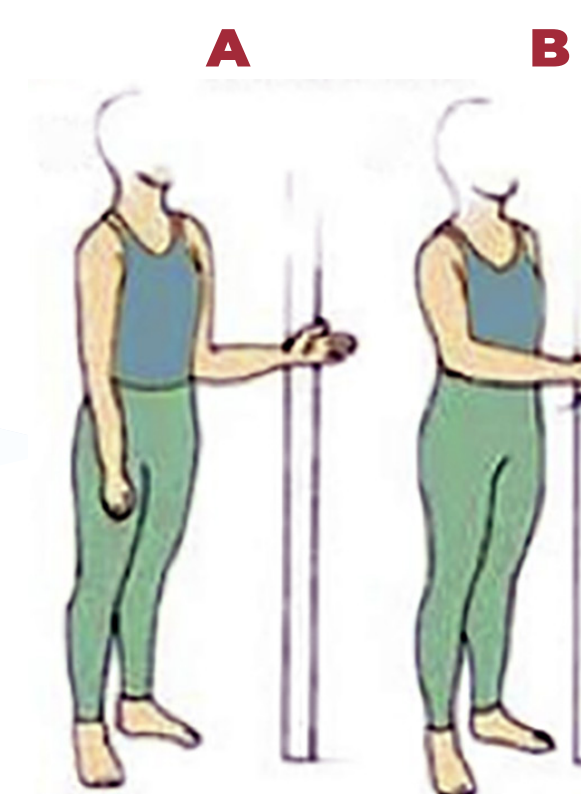
Contrario al ejercicio anterior, con los brazos paralelos a nuestro cuerpo, en este caso llevaremos el brazo con el codo extendido hacia atrás y hacia arriba.



1

Isométricos

De pie, puedes usar el marco de una puerta, una pared o donde se te haga más sencillo realizar el ejercicio.



Con el brazo junto al cuerpo, flexionas codo, con la palma de la mano mirando hacia nosotros (dedo gordo mira hacia el techo) y te posicionas justo al lado del marco de la puerta o pared que hayas decidido usar, de manera que ésta frene el movimiento, que será intentar llevar el antebrazo hacia afuera. En el caso contrario, el marco de la puerta o pared se posicionará del lado de adentro del brazo de manera que impida el movimiento de tu antebrazo hacia adentro.

Mantienes unos segundos y relajas.

5

Abducción

Codos extendidos, palma de las manos miran hacia abajo al sostener el palo de escoba y se mantienen alineadas con los hombros.

El ejercicio consiste en llevar el palo de escoba hacia afuera y hacia arriba del lado que vamos a trabajar, provocando una separación del brazo con respecto a nuestro cuerpo.



2

Extensión del hombro en decúbito

Para este ejercicio necesitarás una cama. El ejercicio consiste en acostarse boca abajo, dejando el hombro fuera de la cama para que el brazo tenga la libertad de realizar el movimiento, que será: partiendo desde una flexión de hombro de 90°, llevamos el brazo hacia arriba hasta tenerlo paralelo a nuestro cuerpo y realizamos varias repeticiones.



6

Extensión

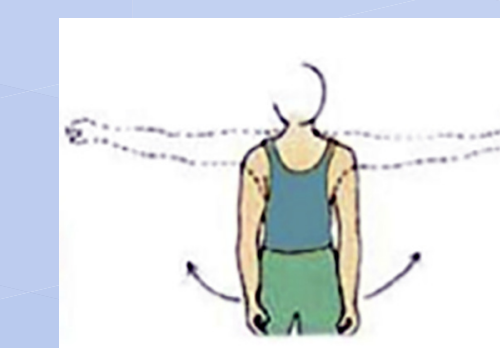
En este caso llevamos nuestros brazos hacia atrás junto con el palo de escoba y una vez posicionados allí, procedemos a separar ligeramente nuestras manos de los glúteos, provocando una extensión de nuestros hombros.



9

Aducción y abducción

Este sencillo ejercicio, consiste en separar nuestros brazos de nuestro cuerpo como si quisiéramos hacer el gesto de volar y regresar a la posición inicial nuevamente, realizando varias repeticiones.



10

Movilidad del codo

Con el brazo paralelo a nuestro cuerpo, procederemos a flexionar y extender el codo realizando varias repeticiones.

Estos sencillos ejercicios te ayudarán a mantener tus hombros sanos, no dudes ponerlos en práctica.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA