

Ejercicios para fortalecer los hombros

Exercises to Strengthen Your Shoulder

- Do the exercises _____ times a day with:
 - Right arm
 - Left arm
 - Both arms
 - Repeat each exercise _____ times.
 - Hold each position for _____ seconds.
 - If you prefer, the exercises done lying on a firm, sturdy table may also be done on the floor or on an exercise bench.
- Haga los ejercicios _____ veces al día con:
 - Brazo derecho
 - Brazo izquierdo
 - Ambos brazos
 - Repita el ejercicio _____ veces.
 - Mantenga cada posición durante _____ segundos.
 - Si prefiere, puede hacer los ejercicios acostado sobre una mesa firme y sólida, en el suelo o una banca de ejercicio.

With rod or cane

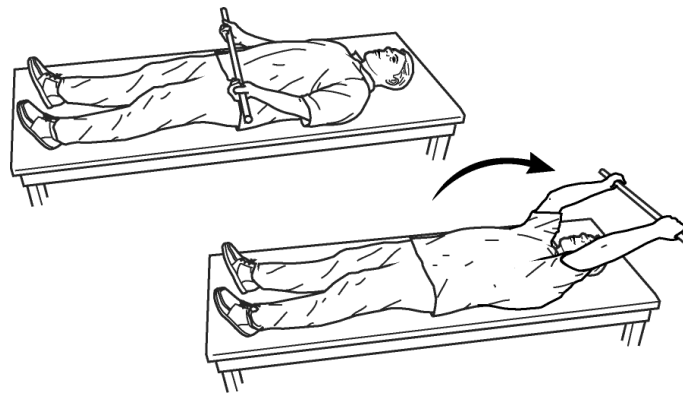
For each of the next three exercises, use a long dowel rod or cane.

- Lie on your back, holding the dowel with both hands from underneath.

Have elbows straight and the dowel resting across your legs.

Lift the dowel up over your head as far as you can.

Hold. Slowly lower the dowel back down and relax, then repeat.



Con barra o bastón

Para cada uno de los tres ejercicios siguientes, use una barra larga o un bastón.

- Acuéstese de espaldas y sostenga el bastón con ambas manos por debajo.

Mantenga los codos estirados y el bastón sobre las piernas.

Levante el bastón sobre su cabeza lo más que pueda.

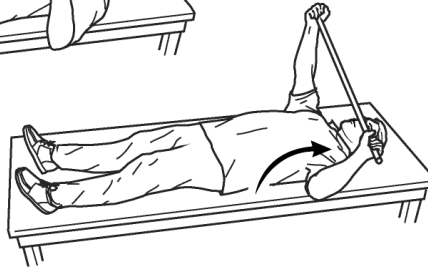
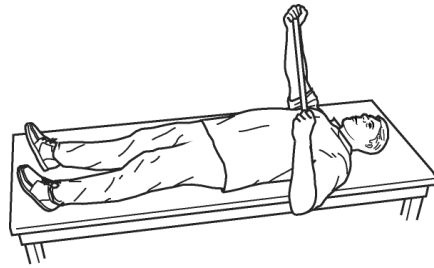
Mantenga la posición. Lentamente, baje el bastón, relájese y luego repita el ejercicio.

- Lie on your back with your hands wrapped over the top of the dowel.

Have one arm slightly out from your body with the elbow bent 90 degrees.

Using the other hand, push the dowel to move the hand up above the shoulder.

Hold. Bring the arm back down and relax. Repeat.



- Acuéstese boca arriba con las manos empuñadas alrededor de la parte superior del bastón.

Coloque un brazo ligeramente separado del cuerpo con el codo doblado a 90 grados.

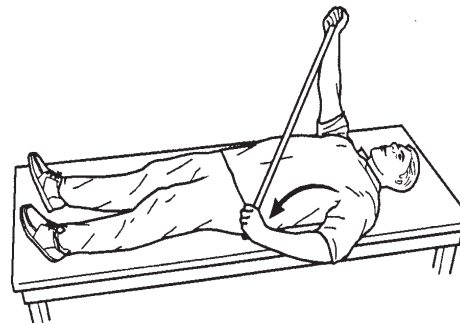
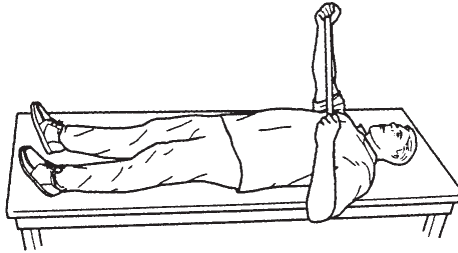
Con la otra mano, empuje el bastón para mover la mano hacia arriba y sobre el hombro.

Mantenga la posición. Baje el brazo y relájese. Repita.

- Lie on your back with your hands wrapped over the top of the dowel.

Have one arm slightly out from your body with the elbow bent at 90 degrees. Using the other hand, push the dowel to move the hand down toward your waist.

Hold. Return the arm to the start position and relax. Repeat.



- Acuéstese boca arriba con las manos empuñadas alrededor de la parte superior del bastón.

Coloque un brazo ligeramente separado del cuerpo con el codo doblado a 90 grados.

Con la otra mano, empuje el bastón para mover la mano hacia abajo con dirección a la cintura.

Mantenga la posición. Devuelva el brazo a la posición inicial y relájese. Repita.

Without rod or cane

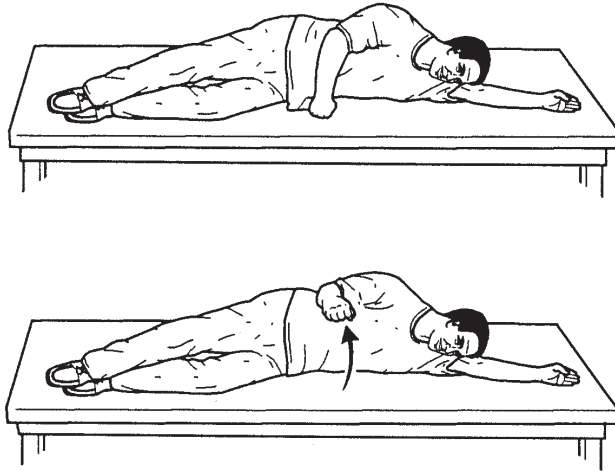
Put the dowel rod or cane down for the next exercises. Your therapist may have you add light weights as your shoulder gets stronger.

- Lie on your side. Have your bottom arm stretched above your head.

Have your upper arm at your side with the elbow bent at 90 degrees, so the hand is on the floor or table.

With the upper arm fixed at your side, raise your hand up to shoulder level.

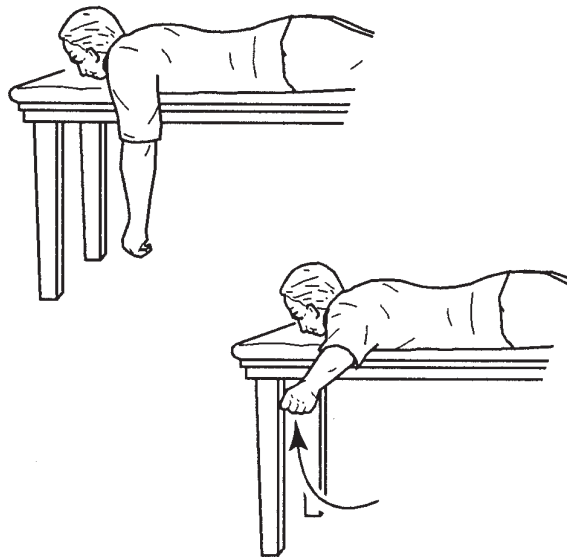
Hold and then lower to starting point. Relax and repeat.



- Lie face down on a table or bench. Have one arm hanging straight down to the floor.

Lift your arm out to your side until it is parallel to the floor.

Hold and then slowly lower your arm. Relax and repeat.



Sin barra o bastón

Suelte la barra o el bastón para los siguientes ejercicios. Su terapeuta puede solicitar que agregue pesas livianas a medida que se fortalece el hombro.

- Recuéstese sobre su costado. Coloque el brazo inferior estirado sobre el nivel de la cabeza. Coloque el brazo superior en el costado con el codo doblado a 90 grados, de manera que la mano descansa sobre el piso o la mesa.

Con el brazo superior fijo en el costado, levante la mano a nivel del hombro.

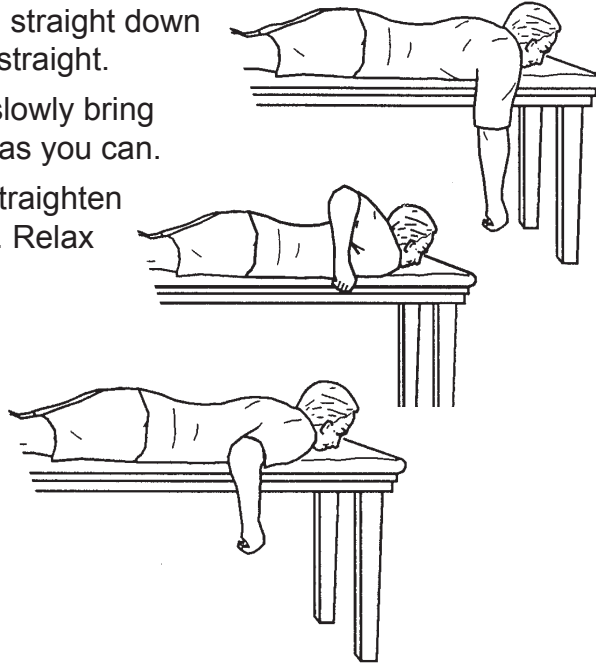
Mantenga la posición y baje el brazo hasta la posición inicial. Relaje y repita.

- Acuéstese boca abajo sobre una mesa o banca. Deje un brazo colgando hacia el piso. Levante el brazo hacia el costado, hasta que quede paralelo al piso. Mantenga la posición y luego baje el brazo lentamente. Relaje y repita.

- Lie face down on a table or bench. Have one arm hanging straight down to the floor with elbow straight.

Bend your elbow and slowly bring your elbow up as high as you can.

Hold and then slowly straighten your elbow back down. Relax and repeat.



- Acuéstese boca abajo sobre una mesa o banca. Deje un brazo colgando recto hacia el piso con el codo estirado.

Doble el codo y levántelo lentamente tanto como pueda.

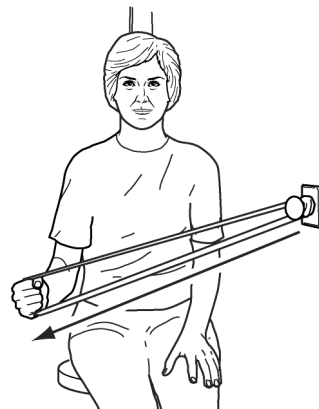
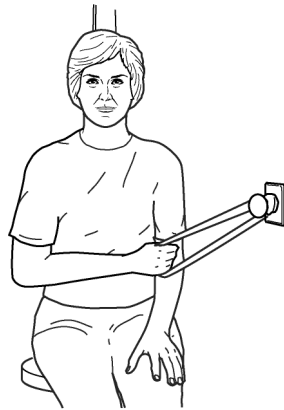
Mantenga la posición y estire lentamente el codo hacia abajo. Relaje y repita.

With theraband or tubing

For the next two exercises, you can use a theraband or resistance tubing.

□ Shoulder External Rotation:

- Attach the theraband or tubing at waist height.
- Stand or sit on a stool with arms at your sides.
- Hold the theraband in one hand with the elbow bent at 90 degrees and the arm across the front of your body.
- Pull the theraband out across your body, keeping the elbow at your side.



Con una banda elástica o un tubo de elástico de resistencia Theraband

Para los dos ejercicios siguientes, puede usar una banda elástica o un tubo de elástico de resistencia.

□ Rotación externa del hombro:

- Átese la banda elástica o el tubo de elástico de resistencia a la altura de la cintura.
- Póngase de pie o siéntese en un piso con los brazos en los costados.
- Sujete la banda elástica con una mano, con el codo doblado a 90 grados y el brazo atravesado frente al cuerpo.
- Estire la banda elástica atravesando el cuerpo y mantenga el codo a un costado.

- Slowly return to the start. Relax and then repeat.

- Vuelva lentamente a la posición inicial. Relájese y repita.

❑ Shoulder Internal Rotation:

- Attach the theraband or tubing at waist height.
- Stand or sit on a stool with arms at your sides.
- Hold the theraband in the hand closest to the side where the band is attached.
- With the elbow bent at 90 degrees and by your side, pull the theraband across the front of your body.
- Hold and then slowly return to the starting point. Relax and repeat.



❑ Rotación interna del hombro:

- Átese la banda elástica o el tubo de elástico de resistencia a la altura de la cintura.
- Póngase de pie o siéntese en un piso con los brazos en los costados.
- Sujete la banda elástica con la mano más cercana al lugar en que se encuentra atada.
- Con el codo doblado a 90 grados y a su costado, tire la banda elástica atravesándola frente al cuerpo.
- Mantenga la posición y vuelva lentamente a la posición inicial. Relaje y repita.

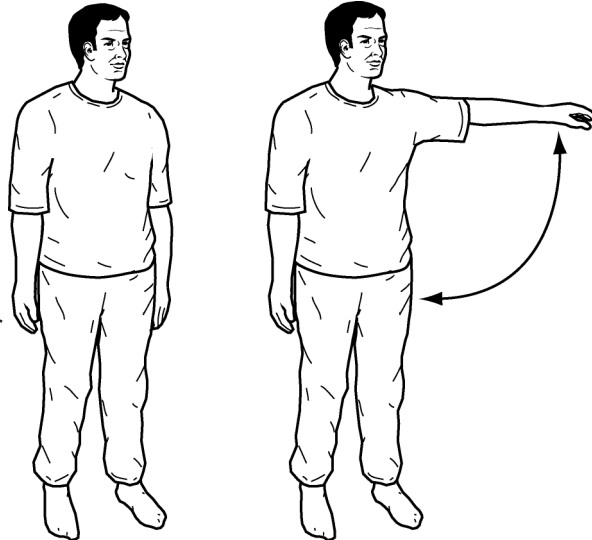
Without theraband or tubing

These two exercises are done without the theraband or tubing. As your shoulder gets stronger, your therapist may have you add light hand weights for these exercises.

- Stand with your arms straight down at your sides and palms facing in toward your body.

Raise your arm out to your side, turning your palm up as your arm reaches shoulder height. Do not go higher than shoulder height.

Hold. Then slowly lower your arm and relax. Repeat.



Sin una banda elástica o un tubo de elástico de resistencia

Estos dos ejercicios se realizan sin la banda elástica o el tubo de elástico de resistencia. A medida que el hombro se fortalezca, su terapeuta podrá solicitarle que agregue pesas de mano livianas al hacer estos ejercicios.

- Párese con los brazos colgado a los costados y las palmas orientadas hacia el cuerpo.
Levante el brazo hacia afuera, girando la palma hacia arriba a medida que el brazo llega a la altura del hombro. No levante el brazo más arriba del hombro.

Mantenga la posición. Luego, lentamente, baje el brazo y relájese. Repita.

- Stand with your elbows to your side and thumbs up.
Raise your arm to shoulder level slightly out from your body.
Hold and then slowly bring your arm down.
Relax and repeat.



- Párese con los codos a sus costados y los pulgares hacia arriba.
Levante el brazo a nivel del hombro, ligeramente alejado del cuerpo.
Mantenga la posición y luego baje el brazo lentamente.
Relaje y repita.