

Omóplato: Ejercicios

[Shoulder Blade: Exercises]

Instrucciones de cuidado

Aquí hay algunos ejemplos de ejercicios típicos para su afección. Comience cada ejercicio lentamente. Reduzca la intensidad del ejercicio si empieza a sentir dolor. Su médico o el fisioterapeuta le dirán cuándo puede comenzar con estos ejercicios y cuáles funcionarán mejor para usted.

Cómo hacer los ejercicios

Rotación de hombros



diapositiva 1 de 10

1. Párese erguido con el mentón ligeramente hacia adentro. Imagine que tiene una cuerda en la parte superior de la cabeza que lo está jalando en forma recta hacia arriba.
2. Mantenga los brazos relajados. Todo el movimiento estará en los hombros.
3. Encójase de hombros llevándolos hacia las orejas, luego hacia arriba y hacia atrás. Haga un círculo con los hombros hacia abajo y hacia atrás como si estuviera deslizando las manos en los bolsillos traseros de los pantalones.
4. Repita los círculos al menos de 2 a 4 veces.
5. Este ejercicio también es útil toda vez que desee relajarse.

Estiramiento de la base del cuello y parte superior de la espalda



diapositiva 2 de 10

1. Con los brazos aproximadamente a la altura de los hombros, junte las manos frente a usted.
2. Baje el mentón hacia el pecho.
3. Estírese hacia adelante de modo que redondee la parte superior de la espalda. Piense que está separando los omóplatos. Sentirá un estiramiento a lo ancho de la parte superior de la espalda y los hombros. Mantenga la posición por al menos 6 segundos.
4. Repita de 2 a 4 veces.

Estiramiento del tríceps



diapositiva 3 de 10

1. Estire el brazo hacia arriba.
2. Con el codo en el lugar, flexione el brazo y lleve la mano hacia abajo por detrás de la espalda.
3. Con la otra mano, presione suavemente el codo flexionado. Sentirá un estiramiento en el lado de atrás de la parte superior del brazo y el hombro. Mantenga la posición por aproximadamente 6 segundos.
4. Repita de 2 a 4 veces con cada brazo.

Estiramiento del hombro



diapositiva 4 de 10

1. Relaje los hombros.
2. Levante un brazo a la altura del hombro, y estírelo por delante del pecho.
3. Jale el brazo ligeramente contra su cuerpo con el otro brazo. Esto le ayudará a conseguir un estiramiento suave. Mantenga la posición por al menos 6 segundos.
4. Repita de 2 a 4 veces.

Contracción de los omóplatos



diapositiva 5 de 10

1. Siéntese o párese erguido con los brazos a ambos lados.
2. Mantenga los hombros relajados y hacia abajo, sin encogerlos.
3. Contraiga los omóplatos hasta que se junten. Mantenga la posición por 6 segundos, luego relájese.
4. Repita de 8 a 12 veces.

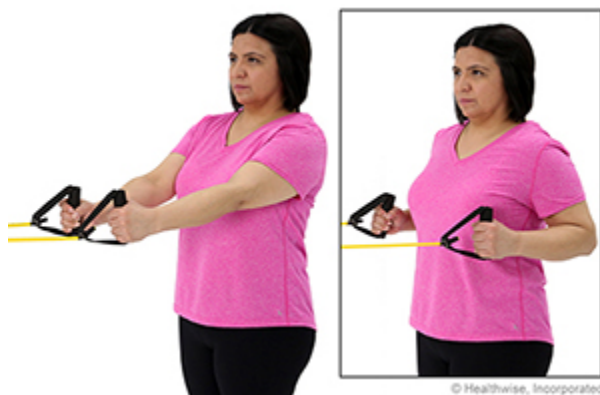
Contracción de los omóplatos con los brazos estirados



diapositiva 6 de 10

1. Siéntese o párese erguido. Relaje los hombros.
2. Con las palmas hacia abajo, extienda su tubo o banda elástica frente a usted.
3. Comience con una tensión ligera en el tubo o la banda, con las manos separadas aproximadamente a la distancia de los hombros.
4. Lentamente jale directamente hacia los costados, mientras contrae y junta los omóplatos. Mantenga los brazos estirados y a la altura de los hombros. Suelte lentamente.
5. Repita de 8 a 12 veces.

Remo



diapositiva 7 de 10

1. Coloque el tubo o la banda de plástico aproximadamente a la altura de la cintura. Tome un extremo con cada mano.
2. Siéntese o párese con los pies separados a la distancia de la cadera.
3. Mantenga los brazos estirados frente a usted. Ajuste la distancia para crear una tensión ligera en el tubo o la banda.
4. Lleve el mentón ligeramente hacia adentro. Relaje los hombros.
5. Sin encoger los hombros, jale directamente hacia atrás. Los codos le pasarán al lado de la cintura.

Tirones hacia abajo



diapositiva 8 de 10

1. Coloque su tubo o banda elástica arriba de una puerta cerrada. Tome un extremo con cada mano.
2. Puede sentarse o estar de pie, según lo que sea más cómodo. Si no tiene buen equilibrio, siéntese en una silla.
3. Comience con los brazos levantados y separados de manera cómoda, con los codos estirados. Debería haber una ligera tensión en el tubo o la banda.
4. Lleve el mentón ligeramente hacia adentro y mire hacia adelante.
5. Manteniendo la espalda derecha, jale lentamente hacia abajo y hacia atrás, flexionando los codos.
6. Deténgase donde las manos están al nivel con el mentón, en posición de "poste de fútbol americano".
7. Repita de 8 a 12 veces.

Estiramiento del pecho en T



diapositiva 9 de 10

1. Recuéstese boca arriba. Eleve las rodillas de modo que estén flexionadas. Plante los pies en el piso, separados a la distancia de la cadera.
2. Lleve el mentón hacia adentro y relaje los hombros.
3. Estire los brazos hacia los costados. Si no siente un leve estiramiento en los hombros y a lo ancho del pecho, use un tubo de poliestireno o una manta fuertemente enrollada debajo de la columna vertebral, desde el cóccix a la cabeza.

4. Relájese en esta posición por al menos de 15 a 30 segundos mientras respira normalmente. Repita de 2 a 4 veces.
5. A medida que se acostumbra a este estiramiento, siga añadiendo un poco más de tiempo hasta que pueda relajarse en esta posición por 2 o 3 minutos. Cuando pueda relajarse por al menos 2 minutos, solo necesita hacer el ejercicio 1 vez por sesión.

Estiramiento del pecho en forma de poste de fútbol



diapositiva 10 de 10

1. Recuéstese boca arriba. Eleve las rodillas de modo que estén flexionadas. Apoye los pies en el suelo, separados a la distancia del ancho de la cadera.
2. Lleve el mentón hacia adentro y relaje los hombros.
3. Estire los brazos en línea recta hacia los costados.
4. Doble los brazos flexionando los codos, con las manos apuntando hacia la parte superior de la cabeza. Los brazos deberían formar una letra "L" a ambos lados de la cabeza. Tenga las palmas de las manos hacia arriba.
5. Si no siente un estiramiento leve en los hombros y a lo ancho del pecho, use un tubo de poliestireno o una manta fuertemente enrollada bajo la columna vertebral, desde el cóccix a la cabeza.
6. Relájese en esta posición por al menos de 15 a 30 segundos mientras respira normalmente. Repita de 2 a 4 veces.
7. Cada día que haga este ejercicio, añada un poco más de tiempo hasta que pueda relajarse en esta posición por 2 o 3 minutos. Cuando pueda relajarse por al menos 2 minutos, solo necesita hacer el ejercicio 1 vez por sesión.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

©2006-2022 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.