

# Ejercicios para los hombros (frozen shoulder)

La necesidad de descansar una articulación lesionada es natural. Para el hombro esto puede resultar desastroso, ya que el hombro puede estar resguardado y caer en desuso ¡ya que tenemos otro brazo que podemos usar! Después de aproximadamente 6 semanas de cicatrización, el tejido cicatricial se tensa cada vez más. Si sigue la inclinación natural de descansar la articulación aún más para que no duela tanto, la articulación se cicatriza cada vez más. Entonces, la lesión no solo dolerá cuando la use para actividades vitales como jugar al golf, sino que incluso comenzará a interferir con su sueño. Incluso recostarse sobre el hombro dolerá.

La mejor solución es recibir fisioterapia para que la articulación se estira más vigorosamente de lo que estaríamos dispuestos a hacer por nosotros mismos (= dolor). Si le di estos ejercicios, por ahora estamos haciendo una prueba de terapia en el hogar. Los ejercicios funcionan si no hay un desgarramiento grave que deba repararse, lo cual no podríamos saber sin una resonancia magnética. Si no estamos seguros, debemos hacer que lo vea un cirujano ortopédico. Aunque los cirujanos no están ansiosos por operar los hombros, algunas personas optan por ello debido al lento avance de los ejercicios de fisioterapia. Me gustan las piezas OEM (equipo original de mi fabricante) y creo que incluso un sacrificio de 2 años es una reparación saludable para el alma y el cuerpo.

## Ejercicio de péndulo: de ida y vuelta o circular

- Arrástrate por la pared y mantenga el estiramiento; debe mirar hacia la pared durante una serie y luego pararse con la pared en el lado lesionado repitiendo las series lateralmente
- Lleve el palo completamente hacia abajo y luego hacia arriba con un fuerte mango de escoba o incluso solo un paraguas será suficiente ... el brazo bueno ayudará a levantar el malo.
- Lleve el palo a la frente y hacia abajo hasta el vientre... mantenga este estiramiento, ¡puede doler!
- Agarre el hombro apretado y mantenga el estiramiento
- Al mover su cuerpo lejos de la mesa, su brazo se estira bien, ¡ya sea de cabeza o de lado!
- Sosteniendo la parte inferior de la silla el cuerpo vuelve a inclinarse hacia atrás dando un buen estiramiento
- Pon el palo en tu mano y detrás de tu espalda y tira hacia arriba con la mano buena ... ¡ay!

tsg with Giovanna's help 2-2022



Caring Family, S.C. 815 459-2200. [www.mycaringfamily.com](http://www.mycaringfamily.com)

Drs Gancayco (ambos), Ramirez, Giese y Lauren Mielke FNP Visite nuestra línea web en: