

Ejercicios para Artrosis de Hombro

A Relaja los músculos de tus hombros



1 Ponte de pie y separa las piernas.



2 Coloca tu brazo en una barda o ventana y recarga tu cabeza en la muñeca.



3 Gira tu brazo libre haciendo pequeños círculos con las manos.



4 Realiza este ejercicio durante 10 segundos con cada mano.

B Mantén la buena posición de tus hombros



1 Siéntate en una silla.



2 Coloca los puños en la parte trasera de la silla.

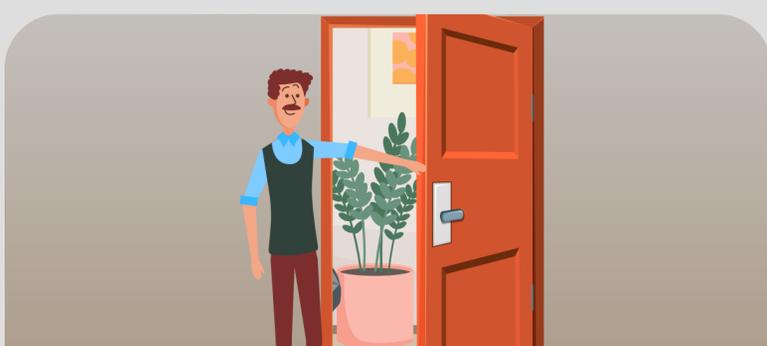


3 Intenta levantar la parte de arriba del cuerpo manteniendo los pies en el suelo.



4 Realiza este ejercicio cinco veces durante diez segundos cada una.

C Conserva la amplitud de movimiento en tus hombros



1 Coloca tu mano en la orilla de una puerta.



2 Coloca el otro brazo en tu espalda.



3 Avanza con tus dedos hasta colocar tu mano lo más arriba que puedas.



4 Realiza este ejercicio cinco veces con cada mano.

5
veces