
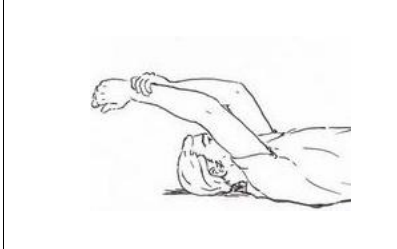
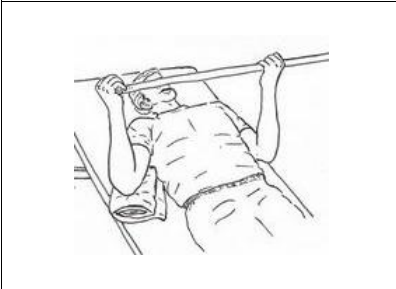
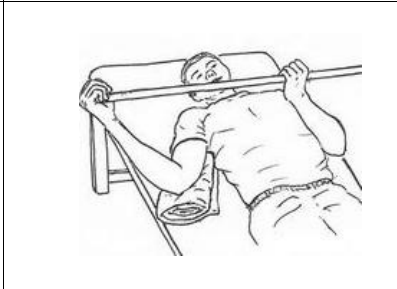

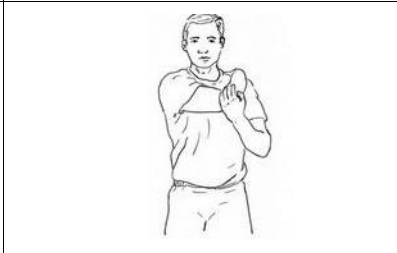

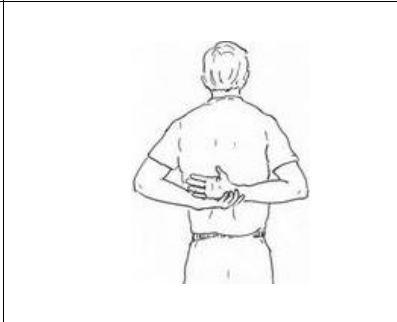




PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA EL HOMBRO CONGELADO

		Elevación autosistida: Elevar el brazo, ayudándose con la mano contraria, hasta la altura que el dolor permita. Mantener la posición final 1-5 segundos.
		Rotación externa asistida: Empujar la mano del lado afectado hacia fuera manteniendo el codo en la misma posición. Mantener la posición final 1-5 segundos.
		Aducción cruzada: Empujar el codo hacia el hombro contralateral intentando alcanzar la escápula. Mantener la posición final 1-5 segundos.
		Rotación interna autopasiva: Desplazar la mano del lado afectado con ayuda de la mano contraria hasta la altura de la espalda que tolere. Mantener la posición final 1-5 segundos.

*Imágenes obtenidas de la página web de la Sociedad Española de rehabilitación y medicina física (SERMEF)

(<http://www.sermef.es/>) (consultado: 04/06/2012)*



Lirios Dueñas
FISIOTERAPIA MARITIM

Calle Francisco Cubells, 31, bajo · 46011 VALENCIA
Tfno./Fax: 963 281 071 · Móvil: 647 471 415
fisisio@fisioterapiavalencia.es · www.fisioterapiavalencia.es
