

## DOLOR DE HOMBRO

El dolor de hombro puede ser causado por una variedad de factores, que van desde lesiones agudas hasta problemas crónicos de salud. Además, es una de las principales causas de consulta en la clínica, por ello aquí hay algunos consejos generales para aliviar el dolor de hombro:

### **Ejercicios**

#### JUNTAR OMOPLATOS

**POSICIÓN INICIAL:** de pie o sentado, con el resto del cuerpo relajado.

**EJECUCIÓN:** de forma controlada, llevar los hombros hacia atrás, tratando de acercar ambas escápulas, manteniendo los hombros hacia abajo.

**CONSEJOS:** se debe evitar que los hombros suban hacia las orejas. La posición debe mantenerse unos 5 segundos y es importante mantener una posición erguida y la respiración fluida.



## RETRACCIÓN ESCAPULAR CON GOMA

**POSICIÓN INICIAL:** de pie, con los pies separados al ancho de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas. La banda elástica tiene que estar atada a una altura que quede justo frente a tus hombros.

**EJECUCIÓN:** se puede hacer unilateral, o de forma bilateral. De ambas maneras, coger la goma con una ligera tensión y con los brazos extendidos, tratar de juntas las escápulas, como queriendo que se toquen una con la otra.

**CONSEJOS:** los hombros no deben elevarse hacia las orejas. Es importante mantener una postura erguida, con el pecho hacia delante y los hombros descendidos.



 Calle Pintor Zuloaga, 11, 03013, Alicante

 697 67 52 96

 @clinica.africapol



## PUÑETAZO AL FRENTE

**POSICIÓN INICIAL:** de pie, con los pies separados al ancho de las caderas, las rodillas ligeramente flexionadas y el abdomen activo. Rodeamos la espalda con una goma y la cogemos con ambas manos.

**EJECUCIÓN:** extender el brazo en un movimiento hacia delante, simulando un puñetazo, manteniendo el puño cerrado y la palma de la mano hacia abajo. Mantener la posición 3 segundos.

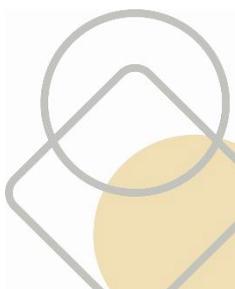
**CONSEJOS:** el movimiento tiene que ser muy controlado, es importante mantener la extensión del brazo durante 2-4 segundos y notar la contracción del hombro, del pecho y del tríceps.



 Calle Pintor Zuloaga, 11, 03013, Alicante

 697 67 52 96

 @clinica.africapol



## PLIOMETRÍA PARED

**POSICIÓN INICIAL:** de pie frente a una pared, a unos 30cm de distancia, colocar las manos a la altura de los hombros, estando estirados, pero sin bloquearlos.

**EJECUCIÓN:** flexionar ligeramente los codos para acercar el cuerpo a la pared, y de manera explosiva, empuñar con fuerza la pared para separar las manos de la superficie, simulando un pequeño salto.

**CONSEJOS:** no arquear la espalda, es importante amortiguar el aterrizaje de las manos en la pared.



 Calle Pintor Zuloaga, 11, 03013, Alicante

 697 67 52 96

 @clinica.africapol

