

# RECOMENDACIONES

## Sentado



- Al estar sentados, que será la postura en la que pasaremos más tiempo, debemos mantener el hombro en una posición ligera de separación y rotación externa.

**Intercalar periodos breves de descanso** entre las diferentes actividades, nos puede ayudar notablemente para evitar la sobrecarga postural y relajar toda la musculatura



**Relaja**  
tu cuello



**Estira**  
la espalda  
a los lados



**Estira**  
manos y brazos



**Estira**  
hombros, brazos  
y espalda

Si presenta mucho dolor  
puede colocarse hielo  
antes y después de  
realizar los ejercicios,  
teniendo cuidado de no  
quemarse



## PLAN CASERO SÍNDROME DE MANGUITO ROTADOR

**SV**  
REHABILITACIÓN INTEGRAL  
*Sonia Valencia*  
**IPS**

**SV**  
REHABILITACIÓN INTEGRAL  
*Sonia Valencia*  
**IPS**

Rehabilitamos con Pasión y Amor

☎ (+57 - 5) 6932204

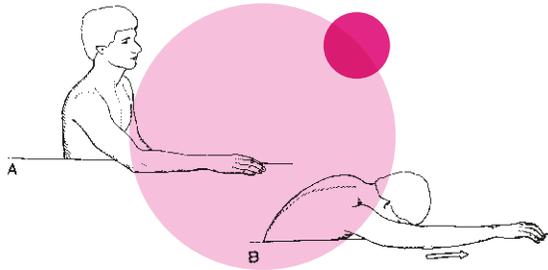
📞 310 669 4545

Pie de la Popa, Calle 30 n 21-170

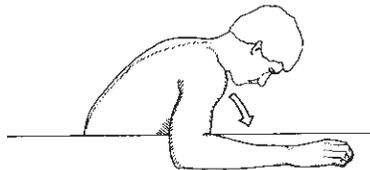
[ipssoniavalencia.com](http://ipssoniavalencia.com)

# ESTIRAMIENTOS

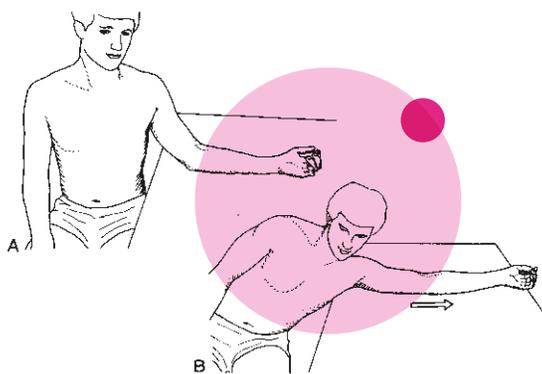
15 segundos 3 veces cada uno



Siéntese con el costado junto a la mesa, deslice el antebrazo hacia delante a lo largo de la mesa mientras se curva por la cintura. Finalmente, la cabeza debe estar a nivel del hombro.



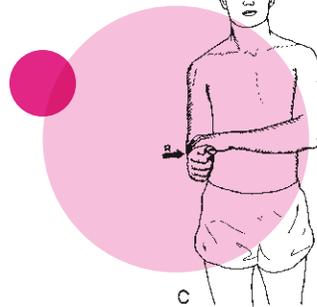
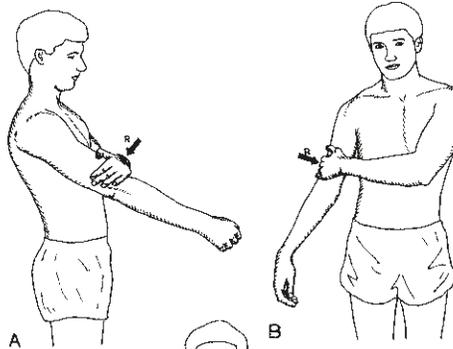
Flexione la cintura hacia delante, manteniendo la cabeza y el hombro al nivel de la mesa.



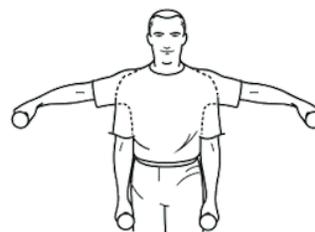
El antebrazo apoyado con la palma hacia arriba sobre la mesa y apuntando hacia el lado contrario de la mesa. A continuación, baje la cabeza hacia el brazo mientras mueve el tórax alejándolo de la mesa.

# FORTALECIMIENTO

3 series de 10 repeticiones cada uno

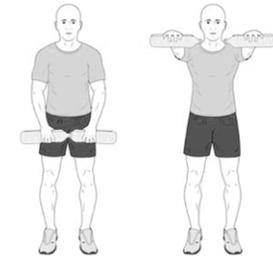


Con la extremidad no afectada ejerza auto-resistencia para: (A) flexionar, (B) abrir o alejar el brazo del cuerpo (C) el brazo a 90° llevar el puño hacia afuera



De pie con postura recta, sujete una mancuerna (o bien sea una botella con arena o agua), una vez abiertos los brazos, se inicia la contracción lenta acercando el brazo al tronco

Doble los codos alrededor de 90° y levante las botellas a sus lados hasta que sus brazos estén paralelos al suelo. Sin mover ninguna otra parte del cuerpo, haga levante las pesas hasta que los brazos estén perpendiculares al suelo.



# MOVILIDAD

2 series de 10 repeticiones cada uno

Movimiento lateral de los hombros

Levantar hacia un lado.

Levantar sobre la cabeza

Estirar por encima

