

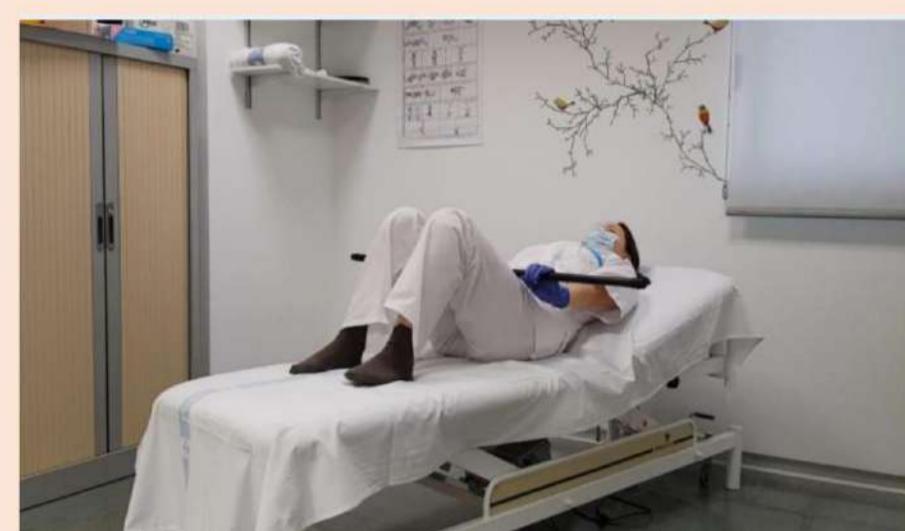
# MUEVE TUS HOMBROS

**Posición de inicio:** Cogemos un palo y nos tumbamos en la cama, con los codos estirados.

**Realización del ejercicio:** Subimos los dos brazos hacia arriba y atrás hasta que notemos tirantez pero sin dolor. Mantenemos 6 segundos.

Bajamos los brazos.

El ejercicio se realiza durante 5 minutos.



1

**Posición de inicio:** De pie, con la mano en el hombro contrario.

**Realización del ejercicio:** Empujamos desde el codo hacia atrás, mantenemos 5 segundos y volvemos a la posición inicial.

El ejercicio se realiza durante 5 minutos.

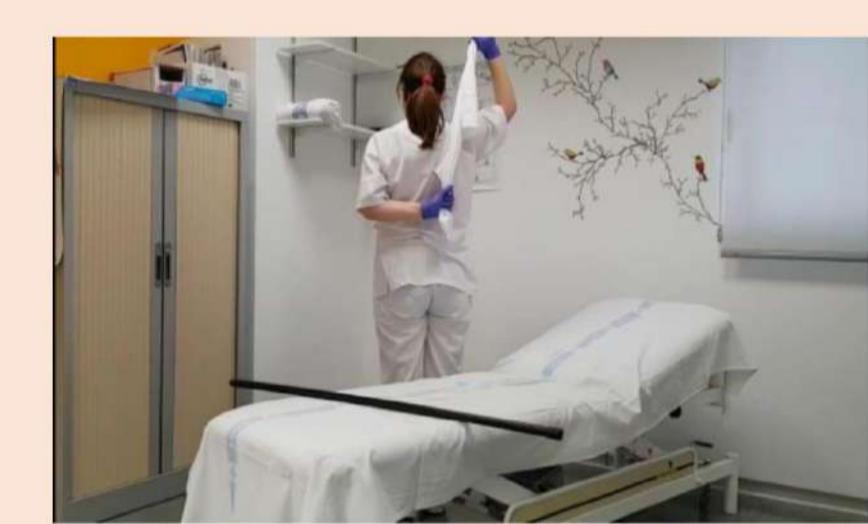


2

**Posición de inicio:** De pie, colocamos una toalla por detrás de la espalda.

**Realización del ejercicio:** y subimos y bajamos las manos al mismo tiempo siempre hasta notar que nos tira. Subimos, mantenemos 6 segundos, bajamos, mantenemos 6 segundos y volvemos a realizar el ejercicio.

El ejercicio se realiza durante 5 minutos.



3

4

**Posición de inicio:** De pie, pegados a la pared con una toalla entre el cuerpo y el brazo con el codo flexionado.

**Realización del ejercicio:** Empujamos la pared con la palma de la mano, mantenemos 6 segundos, relajamos y volvemos a empujar.

El ejercicio se realiza durante 5 minutos.

El mismo ejercicio, lo realizaremos también con el dorso de mano.

Apretamos 6 segundos, relajamos y volvemos a apretar.

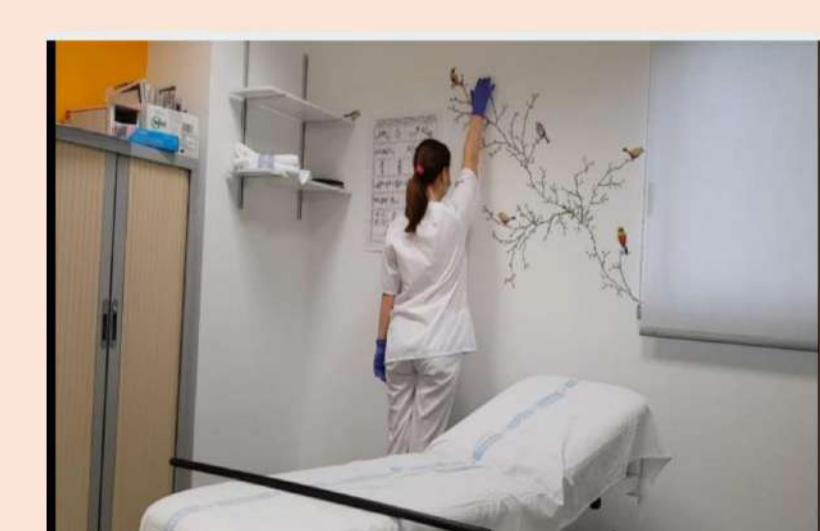
El ejercicio se realiza durante 5 minutos.



5

**Posición de inicio:** De pie, enfrente de la pared.

**Realización del ejercicio:** Apoyamos los dedos en la pared y vamos subiendo poco a poco hasta notar que nos tira, mantenemos 6 segundos y bajamos despacio. El ejercicio se realiza durante 5 minutos.



<https://www.saludcastillayleon.es/AulaPacientes/es/cuidadosrecomendaciones/cuidados-fisioterapia>

REHABILITACIÓN HOSPITAL SANTIAGO APOSTOL

