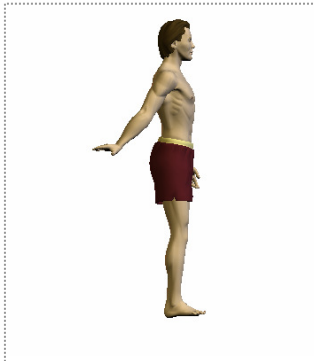


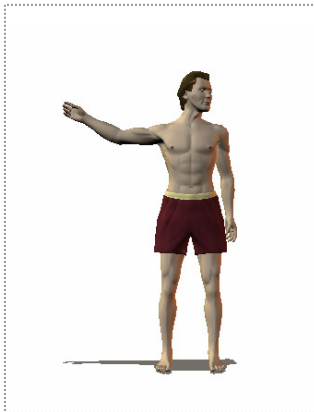
ESTIRAMIENTOS Y RECENTRAJE DE CABEZA HUMERAL

- **ESTIRAMIENTO DEL BICEPS:**



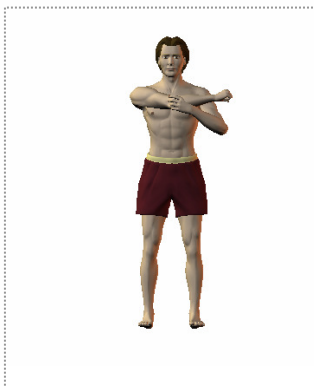
Presionar hacia el suelo, apoyándose en un armario, o mueble de la altura que nos permita el hombro (**sin dolor**), manteniendo la contracción durante 30 segundos.

- **ESTIRAMIENTO DEL PECTORAL MAYOR:**



Separar el brazo del cuerpo, llevar el pulgar hacia atrás y girar el cuello hacia el otro lado, manteniendo 30 segundos.

- **ESTIRAMIENTO DEL DELTOIDES Y SUPRAESPINOSO:**



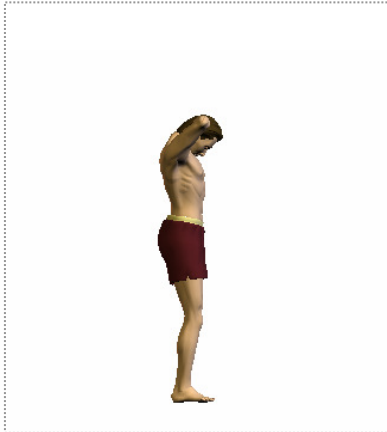
Nos llevamos la mano al hombro contrario, ayudándonos con el otro brazo, manteniendo durante 30 segundos.

- **ESTIRAMIENTO DE TRAPECIO:**



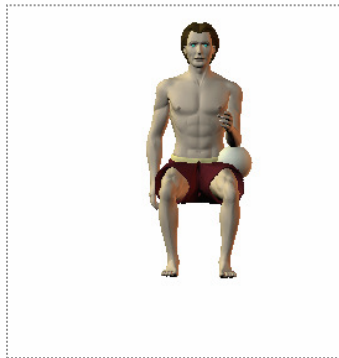
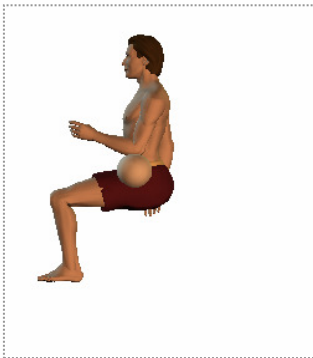
De pie, inclinar el cuello hacia un lado y con el brazo ayudarse, a la vez se hará un descenso del brazo contra lateral, se hará con ambos trapecios. Se mantiene 30 sg, y se relaja.

- **ESTIRAMIENTO DE TRAPECIO:**



De pie, flexionamos el cuello, ayudándonos de los brazos. Podemos apoyar la espalda en una pared para evitar compensaciones con la espalda. Se mantiene 30 sg, y se relaja.

- **EJERCICIO DE RECENTRAJE DE LA CABEZA HUMERAL: IMPORTANTE!!!**



Partiendo de la posición que aparece en la figura y apretando un balón de goma con el codo provocamos un descenso del hombro junto a una ligera aproximación hacia el tronco, y desde esta posición hacemos círculos hacia fuera manteniendo presionado el balón. 2 minutos, descanso y repetimos.

KINESIOTAPING: Además de estos ejercicios, una de las técnicas que nuestros fisioterapeutas utilizan en la prevención del SÍNDROME SUBACROMIAL, es el kinesiotaping, para re-educar propioceptivamente la musculatura y recentrar la cabeza humeral, permitiendo una correcta biomecánica de la articulación, evitando así dicha lesión.

