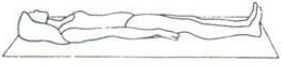


Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

EJERCICIOS DE REHABILITACION EN REUMATOLOGIA

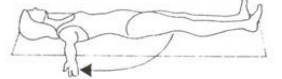
2

MOVILIDAD DEL HOMBRO

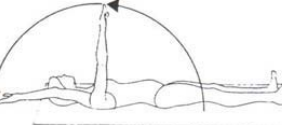


Pueden realizarse acostados en el suelo sobre una alfombra o en posición de pie según la edad y características del paciente.

1. Acostado sobre la espalda y con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo.





2. Separar del cuerpo lentamente el miembro superior, totalmente extendido, lo máximo que le sea posible, y volver a la posición inicial.



3. Elevar lentamente el miembro superior (totalmente extendido) verticalmente (en sentido anterior) lo máximo que le sea posible hasta llegar hacia atrás todo lo que pueda tocar el suelo con la mano, intentando volver a la posición inicial.



En posición de pie o sentado en un taburete
Procurar poner la mano sobre la nuca o sobre la oreja del lado opuesto.


Procurar que las mujeres realicen el movimiento de abrocharse por detrás el sujetador (ejercicio que también pueden imitar los varones).

En ocasiones, en que este último ejercicio no sea posible, es aconsejable que el enfermo se ayude cogiendo por detrás del cuerpo, una mano con la otra y procurar elevar el miembro enfermo hasta llegar a contactar con la paletilla del hombro del lado afecto.


En posición de pie
Hombro derecho: Colocarse de pie junto a una mesa y apoyarse sobre el antebrazo del lado izquierdo (que es del lado sano), con el codo flexionado colocar la extremidad inferior izquierda algo adelantada (el pie izquierdo) mientras que la derecha hacia atrás, como si se fuera a iniciar una marcha. En esta posición imprimir al miembro superior derecho, que permanecerá colgando, relajado, a lo largo del cuerpo movimientos pendulares (hacia delante y hacia atrás), un total de 15 a 20 veces (que se compara a los que hace un elefante con su trompa). Seguidamente y persistiendo en esta posición imprimir al miembro superior movimientos de rotación.

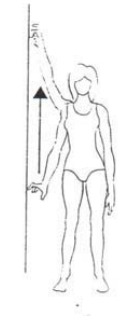
Hombro izquierdo: Se procederá en igual forma, pero apoyando el antebrazo derecho (que corresponde al del lado sano) con el codo flexionado sobre la mesa y las extremidades inferiores en posición como si fuéramos a iniciar una marcha, pero el pie derecho adelantado y el izquierdo dirigido hacia atrás.



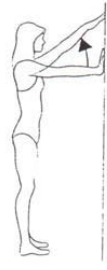
Finalmente otro ejercicio recomendable para la rehabilitación de la movilidad de los hombros, consiste en: Coger un bastón y sujetándolo por detrás de la espalda, por sus extremos con las dos manos, realizar ejercicios de desplazamiento cíclicamente alcanzando el máximo de amplitud posible en cada movimiento.




Otro ejercicio para rehabilitar la movilidad del hombro: En los casos en los que la elevación del mismo sea difícil o imposible de realizar en pacientes que han padecido una fractura de clavícula o del tercio superior del humero, una luxación o están afectados de una periartritis escápulo humeral u hombro congelado. Realizarlo en posición de pie y tal y como sugiere la figura. Con la extremidad totalmente extendida, repitando con los dedos por la pared hasta alcanzar la máxima altura, conseguido lo cual descendera lentamente el brazo a la posición normal (de 15 a 20 veces). Este ejercicio puede realizarse también ayudándose con la otra extremidad.



En posición de pie
1. Colocarse frente a la pared, poner las manos planas sobre la misma con los miembros superiores totalmente extendidos, realizar el ejercicio de (elevar) reptar con los dedos de las manos verticalmente, hasta llegar con las manos lo más arriba posible, como si de alcanzar un objeto se tratara. Comparar la altura a que se ha llegado con la punta de los dedos, con una y otra mano (que debe ser la misma en personas con hombros dotados de movilidad) y hacer una señal para control en días sucesivos, de la altura a la que se ha llegado. Descender lentamente hasta la posición inicial.



2. Conseguido el máximo grado de elevación del hombro afecto, en esta posición, realizar ejercicios de rotación del hombro (circulares) como si pretendiéramos limpiar la pared, o unos cristales, estos ejercicios son algo molestos e incluso dolorosos en ocasiones, pero muy útiles.



OBSERVACIONES:

Tomado de los ejemplares distribuidos entre médicos de atención primaria por la industria farmacéutica que comercializa Improntal® para su libre distribución entre los pacientes. Empleado sin ánimo de lucro alguno. En el documento original no se menciona explícitamente a los autores. Revisado por el Dr. Berchid el 9 de abril de 2010. Ver perfil en <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html> Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

