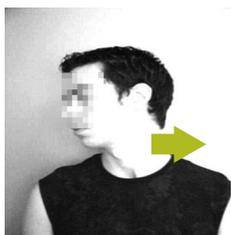




SERVEI DE FISIOTERÀPIA EJERCICIOS PARA EL HOMBRO (I)

1



Indicaciones:

- Llevar la **cabeza de lado a lado** (de perfil a perfil).

2



Indicaciones:

- Llevar la **cabeza de delante a atrás**. Si usted sufre mareos, vértigos y/o artrosis cervical, realice este ejercicio sentada/o.

3



Indicaciones:

- Llevar la **cabeza hacia los hombros**.

4



Indicaciones:

- **Subir y bajar los hombros**

5



Indicaciones:

- Llevar los **hombros atrás sacando pecho**.

6



Indicaciones:

- Quitar el cabestrillo, sujetar el **brazo operado con el sano e inclinar el cuerpo con cuidado. El brazo operado debe estar completamente relajado.**

7



Indicaciones:

- **Flexione y extienda el codo lo más posible.**

Es conveniente ponerse **HIELO 10 o 15 minutos** después de realizar los ejercicios (**NO en contacto directo con la piel**), protéjase con un trapo o paño de ropa fina.

También puede ponerse hielo, cada 3 horas, como prevención anti-inflamatoria.

Realice los ejercicios al día cada uno.

Si escaneáis el código QR veréis el video.

