

Ejercicios de relajación a cintura escapular

Fisioterapia y rehabilitación

C.N.M.A.I.C.R.I.L. IZTAPALAPA
PLTF. Luz del Carmen López Alarcón

¿Qué es la cintura escapular?

La cintura escapular es el complejo articular de mayor movilidad en el organismo, este se compone de tres elementos óseos: húmero, clavícula y escápula, y permite el movimiento libre de la extremidad superior (brazo).

¿Para qué son estos ejercicios?

Los ejercicios de relajación muscular nos brindan múltiples beneficios, entre los cuales encontramos:

- Disminución de la tensión muscular.
- Ayudan a bajar la tensión arterial.
- Frenan la fatiga.
- Contrarrestan la ansiedad.
- Disminuyen dolores musculares.
- Facilitan la amplitud de movimiento.

Rutina de ejercicios posición inicial

La o el paciente se coloca sentada o sentado frente a un espejo, completamente alineada o alineado, con las caderas hasta atrás del asiento, evitando malas posturas.

Ejercicio 1

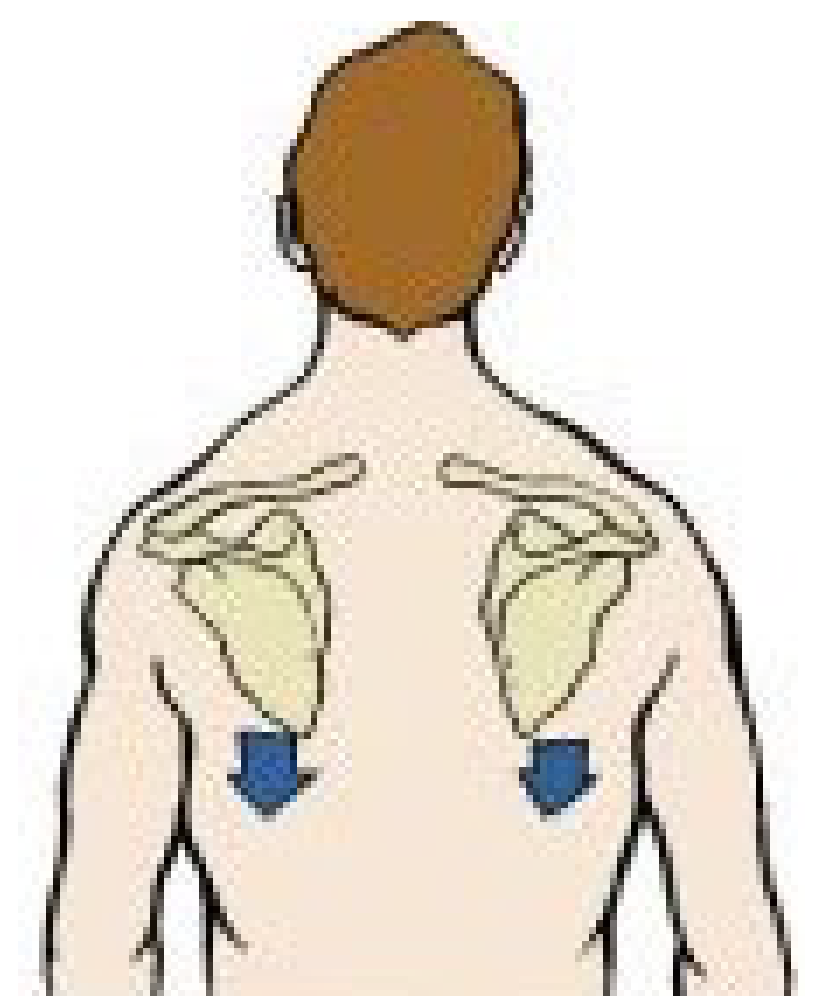
La o el paciente elevará ambos hombros intentando reducir el espacio entre oreja y hombro (gesto de “no sé”), intentando que el cuello no se proyecte hacia delante. Repetir de diez a 15 veces.



Elevación

Ejercicio 2

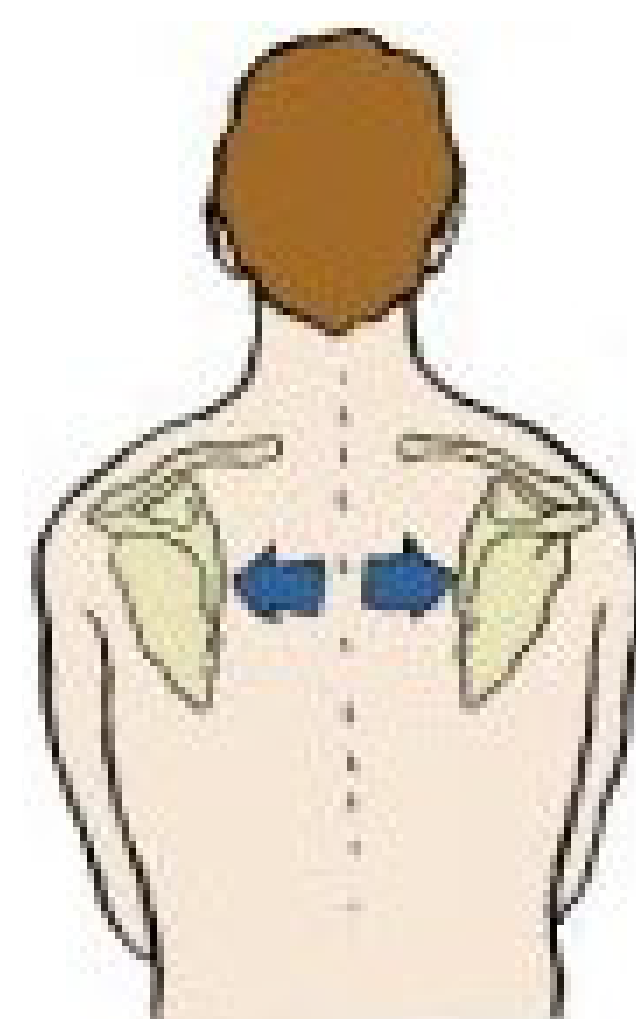
La o el paciente intentará bajar ambos hombros lo más que pueda como si estuviera haciendo fuerza hacia abajo y regresará a la posición de inicio. Repetir de diez a 15 veces.



Descenso

Ejercicio 3

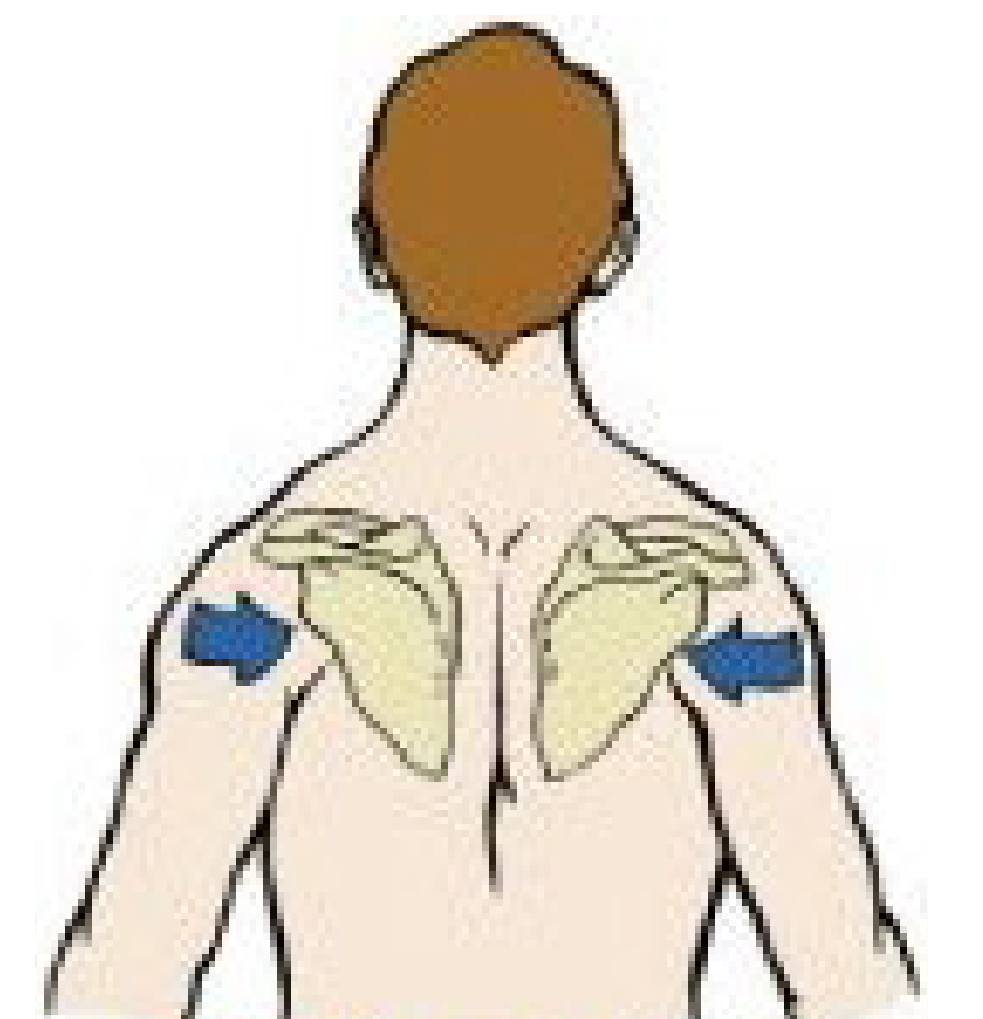
La o el paciente intentará juntar sus hombros al frente al tiempo que ambas escápulas se separan (escondiendo el pecho). Repetir de diez a 15 veces.



Abducción (Protracción)

Ejercicio 4

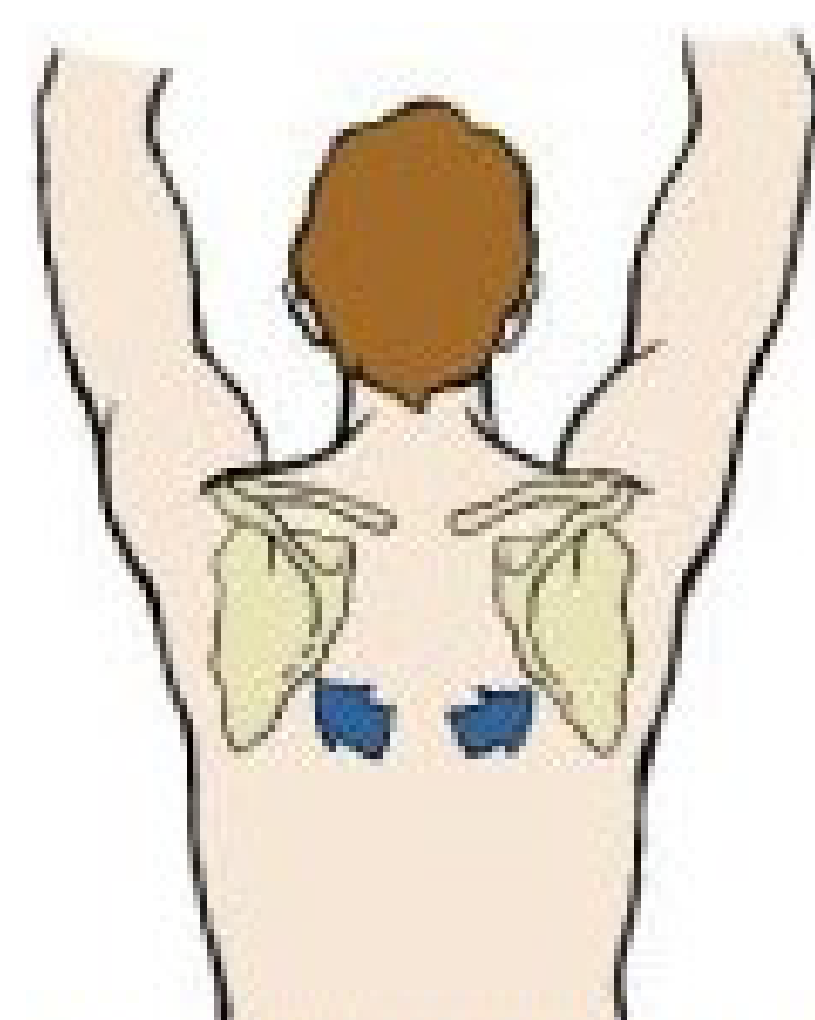
La o el paciente intentará juntar ambos hombros hacia atrás al tiempo que ambas escápulas se juntan (sacando el pecho). Repetir de diez a 15 veces.



Abducción (Retracción)

Ejercicio 5

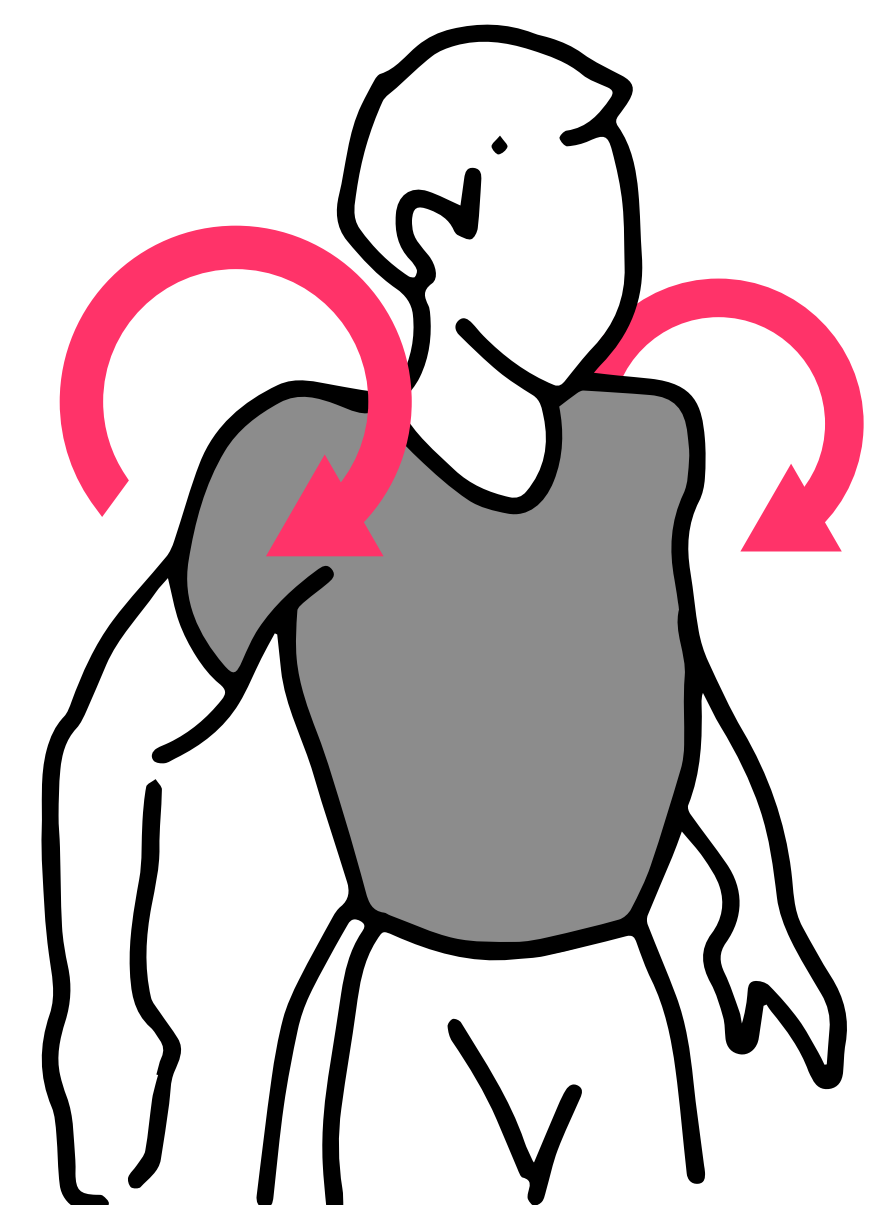
Con ambos brazos estirados hacia el frente (a 90°), empezaremos a elevarlos hasta llegar a 180°.



Campaneo externo

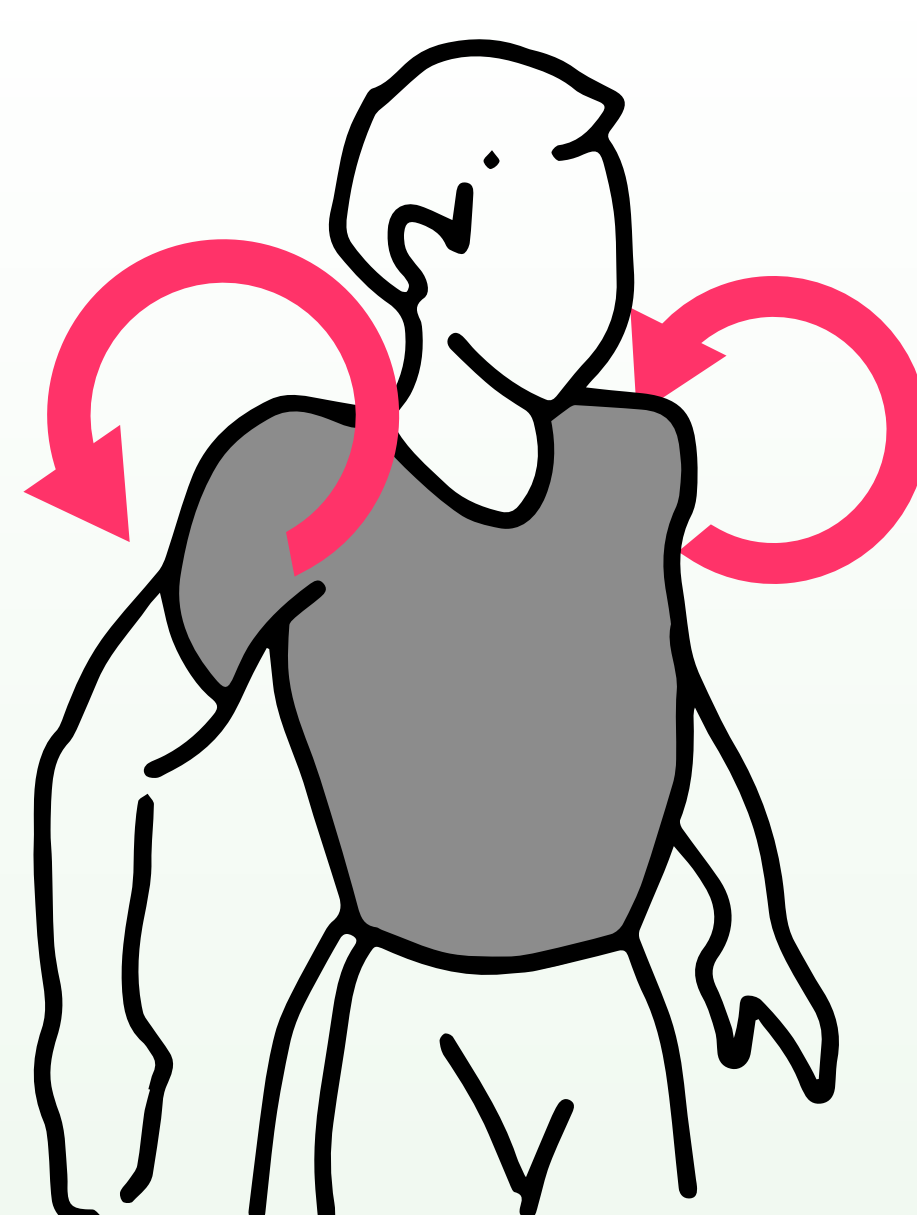
Ejercicio 6

La o el paciente realizará círculos con ambos hombros hacia delante de diez a 15 veces.



Ejercicio 7

Se finaliza la rutina de ejercicios con círculos hacia atrás de diez a 15 veces.



NOTA:

Todos y cada uno de los ejercicios deben ser realizados a tolerancia de la o el paciente, evitando la aparición de dolor, así como el número de repeticiones de éstos. Se sugiere comenzar con circuitos de diez e incrementarlos según el estado de cada persona.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA