

# *ESCUELA DEL SOL*

**PROFESORADO DE YOGA**

**ALUMNO:** LILIAN POULSEN

**PROFESOR:** SOFIA KARPENCO

**TEMA: DOLENCIAS QUE SANAN CON EL  
YOGA**

*TENSIÓN DE CUELLO Y HOMBROS – LA  
FATIGA*

**FECHA DE ENTREGA:** 9 DE NOVIEMBRE 2010

# **INDICE**

## *HOMBRO*

**CERVICALES – CUELLO**  
**LAS VERTEBRAS CERVICALES SON SIETE**  
**MOVIMIENTOS DEL CUELLO**  
**CERVICARTROSIS**  
**TRATAMIENTO CON PRACTICAS DE YOGA**  
**POSTURAS FAVORABLES**  
**TÉCNICAS TRADICIONALES**  
**TORTÍCOLIS**  
**ESGUINCES DEL RAQUIS CERVICAL**  
**REHABILITACIÓN Y TOMA DE CONCIENCIA**  
**EJERCICIOS DE HOMBRO**  
**EJERCICIOS DE CUELLO**  
**FATIGA**  
**SÍNDROME DE FATIGA**  
**SÍNTOMAS**  
**MEDIOS PARA COMBATIR LA FATIGA**  
**MEDITACIÓN PARA LA FATIGA MENTAL**  
**MEDITACIÓN PARA DISMINUIR EL ESTRÉS**  
**AGRADECIMIENTOS**

## **HOMBRO**

El hombro o articulación escápula humeral, es la articulación que une la extremidad superior con la parte superior-lateral del tronco. Junto con la cadera, es la articulación mas grande e importante del cuerpo humano y pertenece, como esta, al grupo de las enartrosis, es decir, al tipo más móvil y suelto de articulación, que permite a los extremos articulares la mayor amplitud y soltura de movimientos. El brazo puede efectuar sobre el tronco amplios movimientos de flexión y extensión, de adicción y ablución, de rotación interna y externa y finalmente de circunducción, movimiento complejo resultante de la sucesión combinada de todos los anteriores movimientos sencillos.

Las superficies articulares del hombro son, la cabeza del humero, lisa y redondeada, dirigida hacia arriba, hacia el interior y hacia atrás; por otra, una cavidad hemisférica de la escápula, llamada cavidad glenoidea, dirigida hacia abajo, el exterior y adelante. La cabeza humeral se acopla a la cavidad glenoidea y permanece adherida a la misma por medio de los siguientes elementos de conjunción: la cápsula fibrosa, en forma de cono, que une, a guisa de manguito, el borde circular de la cavidad glenoidea de la cápsula con el contorno del cuello del humero y esta tapizado internamente por la membrana sinovial; los tres ligamientos glenohumerales (superior, medio e inferior) y el ligamento suspensorio o coracohumeral que a modo de cintas sobre la superficie exterior de la cápsula fibrosa, haciéndola mas fuerte y resistente. El hombro esta dotado, además, de numerosos y robustos haces musculares, entre los cuales recordaremos, el músculo deltoides que posee la función de levantar y abducir el brazo; el músculo supraespinoso que levanta el brazo permitiéndole efectuar un leve movimiento de rotación interior; el músculo infraespinoso que, con su contracción, determina la rotación del humero hacia fuera; el músculo subescapular, que permite girar el humero hacia adentro, acercándolo al tronco.

El hombro esta sujeto con frecuencia a enfermedades articulares de carácter inflamatorio o degenerativo ( artritis o artrosis escapulohumeral) y fácilmente expuesto a lesiones traumáticas ( en especial a la luxación.

## **CERVICALES - CUELLO**

La columna vertebral es el sostén óseo fundamental, en sentido vertical, del cuerpo humano, situado sobre la línea media y en la parte posterior del tronco. Esta compuesta por 33 o 34 vértebras, sobrepuestas una a otra y se subdivide en cinco segmentos que toman el nombre de la región en que están situadas; segmentos: cervical, dorsal, lumbar, sacro y coccígeo.

El segmento cervical esta compuesto por 7 vértebras, entre cada vértebra se halla interpuesto un disco cartilagoso. Las vértebras cervicales se distinguen por su menor dimensión, por su extremada movilidad; la primera y segunda cervical presentan características morfológicas particulares y reciben el nombre de atlas y axis.

## REGION DEL CUELLO

### **VERTEBRA 1 C**

**AREAS:** Envío de sangre a la cabeza, glándula pituitaria, cuero cabelludo, huesos de la cara, cerebro, oído interno y medio, sistema nervioso simpático.

**EFFECTOS:** Dolor de cabeza, nerviosismo, insomnio, resfrío, presión alta, migraña, depresión, amnesia, cansancio crónico, mareo.

### **VERTEBRA 2C**

**AREAS:** Ojos, nervios ópticos, nervios auditivos, senos, huesos mastoides, lengua, frente.

**EFFECTOS:** Sinusitis, alergias, estrabismo, sordera, problemas oculares, dolor de oídos, desmayos, ciertos casos de ceguera.

### **VERTEBRA 3 C**

**AREAS:** Mejillas, oído externo, huesos de la cara, dientes, nervio trifacial.

**EFFECTOS:** Neuralgia, neuritis, espinillas o acne, eczema.

### **VERTEBRA 4 C**

**AREAS:** Nariz, labios, boca, trompa de Eustaquio.

**EFFECTOS:** Fiebre de Heno, catarro, pérdida del oído, adenoides.

### **VERTEBRA 5 C**

**AREAS:** Cuerdas vocales, glándulas del cuello, faringe.

**EFFECTOS:** Laringitis, ronquera, dolor de garganta o anginas.

### **VERTEBRA 6 C**

**AREAS:** Músculos del cuello, hombros, amígdalas.

**EFFECTOS:** Tortícolis, dolor en el brazo, amigdalitis, tos ferina, difteria.

### **VERTEBRA 7 C**

**AREAS:** Glándula tiroides, bolsas en los hombros, codos.

**EFFECTOS:** Bursitis, resfrío, condiciones de las tiroides.

Libro: Nuestra Salud- La gran enciclopedia medica de la familia.

Dr. Aldo Saponaro.

Editorial De Vecchi- Barcelona.

## **LAS VERTEBRAS CERVICALES SON SIETE**

La primera vértebra cervical recibe el nombre de Atlas. El atlas es un anillo óseo, más ancho de izquierda a derecha que de adelante atrás. Esta provisto de dos masas laterales ovaladas, cada una de las cuales comprende:

- Una carilla articular superior que casa con el condilo correspondiente del occipital, el hueso de la parte posterior del cráneo.
- Una carilla inferior que articula con la carilla articular superior de la segunda vértebra, o axis. El arco anterior del atlas articula igualmente con la apófisis odontoides del axis mediante una faceta cartilaginosa de forma ovalada. En las partes laterales posteriores de las carillas articulares se encuentra, a cada lado, un saliente lateral perforado que da paso a la arteria vertebral: son la apófisis transversales. A diferencia de las demás vértebras, el atlas no tiene apófisis espinosa en su parte posterior sino solo una simple cresta ósea. Es el movimiento de la articulación del atlas con el occipital lo que hace posible el gesto afirmativo con la cabeza. En cambio, el ademán negativo se debe a la movilización de su articulación con el axis. Esta segunda vértebra cervical esta constituida por:
  - El cuerpo vertebral, que es un bloque óseo cilíndrico y corto, cuyo revestimiento externo de hueso compacto es Delgado; las laminillas óseas esponjosas que contiene en su interior le permiten resistir el esfuerzo de comprensión.
  - Una protuberancia ósea en forma de pivote cilíndrico estrecho dispuesto en el centro de la carilla articular superior del cuerpo del axis, y proyectándose verticalmente para su articulación, como hemos visto, con el arco anterior del atlas gracias a una faceta articular. Es la apófisis odontoides o diente del axis.

El arco posterior de la vértebra esta formado por dos placas oblongas de superficie inclinada, las laminas vertebrales. Son dos, oblicuas hacia detrás y hacia adentro, y se ponen por el extremo posterior, donde presentan sendos tubérculos; el conjunto de las laminas y los tubérculos forma la apófisis espinosa.

En la unión del cuerpo vertebral y el arco posterior se encuentra el pediculo de la vértebra, que comprende

- En la parte superior, la carilla articular superior que encaja con el axis;
- En la parte inferior, la carilla articular inferior, que encaja con la tercera vértebra.
- Una parte lateral, la apófisis transversal, por donde pasa el canal destinado a alojar la arteria vertebral.

Las demás vértebras cervicales

Presentan grandes analogías morfológicas, a excepción de la séptima vértebra cuya apófisis espinosa es mucho más saliente que las demás.

El cuerpo vertebral es un bloque óseo en forma de paralelepipedo rectangular, aproximadamente, alargado en sentido transversal.

Su cara superior presenta una particularidad exclusiva de las vértebras cervicales: las apófisis uniformes o uncus, que son unas pequeñas prominencias que destacan del borde de

la parte exterior de la carilla articular, cada una posee una carilla articular superior y otra inferior, lo cual hace posible la articulación con las respectivas vecinas superior e inferior. Cada articulación así formada se denomina único vertebral. El borde anterior de esta cara superior de la vértebra tiene en cada lado un saliente que se articula con una formación análoga de la vértebra inferior.

El arco posterior de la vértebra esta compuesto de dos lamas óseas oblicuas por delante y detrás, que se repliegan a la parte posterior, donde su unión queda señalada por la presencia de dos tubérculos. La unión constituye la hipófisis espinosa.

En la unión del cuerpo vertebral y el arco posterior, hay un pedicelo que presenta en ambos lados:

- Una carilla articular superior, que se articula con la carilla superior correspondiente.
- Una carilla articular inferior, que se articula con la carilla inferior correspondiente
- Una protuberancia lateral, la apófisis transversal, atravesada por un canal donde se inserta la arteria vertebral.

## *MOVIMIENTOS DEL CUELLO*

Son muy complejos, gracias a la conjugación de las posibilidades del raquis cervical superior, representado por el atlas y el axis, con las raquis cervical inferior, el que va de la 3° a la 7° vértebra: Flexión adelante y atrás, rotación y combinaciones diversas de estos distintos movimientos. Los movimientos de cabeza son muchos t muy diversos, se estiman 2.500 torsiones de cuello diarias, combinadas con numerosas torsiones del raquis a nivel de la unión entre la espalda y el cuello.

En la vida cotidiana el cuello esta sometido a infinidad de micro movimientos, a los cuales no suele prestarse mucha atención por considerarlos movimientos auxiliares.

En las largas inmovilizaciones, la cabeza atenta a un libro u otro objeto cualquiera, son perjudiciales para el cuello. Hay que acostumbrarse a introducir pausas periódicas para la relajación y para ejecutar diferentes movimientos con la cabeza.

Es necesario evitarse los movimientos y las posturas que fuercen o fatiguen demasiado el segmento cervical de la columna vertebral.

Se debe prestar atención al hecho que en distintas labores, costura, tejido, pintura, hacer reparaciones domesticas, etc., son trabajos que se realizan en condiciones desfavorables para el cuello. Y cuando transportamos maletas u otros pesos, es importante repartir por igual los pesos entre ambas manos, o nos exponemos a crear disimetrías peligrosas. Los largos trayectos en automóvil están contraindicados porque producen fatiga en la nuca.

La postura nocturna es muy importante, habida cuenta del recrudescimiento habitual de los dolores durante la noche; se aconseja dormir de espaldas sobre un colchón duro ligeramente elevado por la parte de los pies con almohadas blandas, pequeñas y no muy altas.

Es primordial proteger el cuello frente a las intemperies, frío, humedad, etc., utilizando prendas que del calor al cuello.

Hay que evitar que el cuello entre en contacto con agua muy fría, es particularmente peligroso lanzarse de cabeza, tanto mas cuanto más fría este el agua. La natación es un buen

deporte aunque se desaconseja los estilos como la braza, que obliga a echar la cabeza hacia atrás.

## *CERVICARTROSIS*

Es la localización de la artrosis a nivel del raquis cervical.

### **SÍNTOMAS:**

Fuertes dolores del cuello, molestias originadas por movimientos; Los dolores se localizan en la parte media o baja y tienden a irradiar hacia uno o ambos hombros. Entumecimiento, con sensaciones de pesadez y tirantez.

Los desencadena o los agrava un esfuerzo, la fatiga, un mal gesto, un cambio de tiempo. Van acompañados por envaramiento de la región y de crujidos originados por la movilización articular. Habitualmente se calman con reposo, calor, kinesiología, y con farmacología específica.

### *TRATAMIENTO: CON PRACTICAS DE YOGA*

El yoga coopera con las demás medidas, para tratar de paliar los dolores; sobre todo debe respetar las contraindicaciones a fin de no resultar nunca perjudicial.

Son varios los dolores cervicales que constituyen contraindicación formal para la práctica del yoga. En otros casos, sin embargo se puede sacar un efecto positivo de ciertas posturas. Ante todo conviene imbuirse a fondo de un principio capital en relación con los dolores curables del cuello, y que se aplica lo mismo a las tortícolis, a las rigideses de nuca si son de mucha intensidad, y también a las cervicartrosis.

### **Posturas que conviene evitar:**

Las posturas desfavorables son las que repercuten sobre el cuello el peso del cuerpo, en grado mas o menos importante, o ejercen presiones en dicha región, incompatibles con sus posibilidades y con las lesiones que la afectan.

Hay que eliminar sistemáticamente todas las posturas inversas, es decir aquellas en que la cabeza queda más baja que el cuerpo:

- La postura de **permanecer sobre la cabeza**, no es la más peligrosa, porque se mantiene recto el raquis, pero el riesgo de una caída accidental es demasiado grande y no puede autorizarse.
- La postura de **la vela** es particularmente nociva en presenciadle más mínimo trastorno a nivel cuello. En efecto, el asana provoca una postura quebrada entre el raquis cervical y el raquis dorsal a nivel de C7, la 7º vértebra cervical, sobre la cual viene a apoyarse el peso del cuerpo.
- La postura **del arado**, y la **de orejas apretadas** deben rechazarse asimismo en presencia de cervicartrosis y, de manera general, en todos los casos que implican presencia de dolores de cuello.
- Se evitaran las posturas en que la cabeza puede caer hacia atrás por culpa de una ejecución técnicamente defectuosa. La postura con **gran estiramiento anterior del**

**cuerpo.** La postura **de la mesa de cuatro patas.** Y se impone la prudencia en la ejecución de la postura **del feto.**

## POSTURAS FAVORABLES

Las posturas sedentes o de pie que determinan un autoestiramiento del cuello ejercen un efecto favorable. El occipucio se estira hacia arriba al tensar los brazos por encima de la cabeza con las manos juntas, volviéndolas luego palmas al cielo con los dedos entrecruzados.

- La postura de la montaña.
- La postura de atención o palmera
- La postura del árbol.

Todas las asanas que flexionan el raquis cervical o que determinan una torsión de cuello son beneficiosas a título de prevención de la cervicartrosis, pero exclusivamente para los sujetos que no presentan ninguna anomalía ni dolor en esa región, y ejecutándolas con gran suavidad.

Tratada bajo criterios médicos la postura del **diamante** presenta un especial interés. En la segunda fase llamada de **la hoja plegada** la frente va a apoyarse en el suelo. Ello va acompañado de una peculiar sensación de distensión, que se atribuye a un efecto reflexoterapéutico. Una vez en esta postura se invita a ejecutar una serie de contracciones isométricas presionando con la frente contra el suelo y relajando luego despacio.

Se aprovechan de esta manera los efectos favorables de las contracciones estáticas, en este caso adaptadas a los dolores de cuello de distintos orígenes, incluida la cervicartrosis.

La postura de **la cabeza de vaca** es también utilizable. Conciérnele más especialmente a los casos en que el raquis cervical presenta una rectitud patológica, con pérdida de la flexibilidad fisiológica, así como los casos en que el envaramiento cervical se debe a una postura analgica.

Cuando una tensión patológica del raquis produce dolores de cabeza de tipo congestivo en la cervicartrosis ligera, la postura de **la cabeza de vaca** puede proporcionar cierto alivio.

La postura del **medio puente con ligadura**, confiere flexibilidad a la espalda y la tonifica, por lo cual resulta especialmente favorable contra los dolores y contracturas a nivel del cuello.

## *TÉCNICAS TRADICIONALES*

La jalandhara bandha consiste en flexionar la punta del mentón hasta ponerla en contacto con la horquilla del esternón; en la cervicartrosis es una modalidad de yoga excelente por su efecto amortiguador en cuanto a las repercusiones de diversas asanas sobre la columna vertebral.

Se tendrá en cuenta, sin embargo, que determina una fuerte flexión anterior y es necesario que esta sea bien tolerada.

La asociación de los ejercicios oculares, por ejemplo los del método de Bates, a los movimientos que se le solicitan al cuello, al parecer amplifica los efectos beneficiosos de estos.

## *TORTÍCOLIS*

*Vicio de postura de la cabeza, flexionada a un lado con el rostro ligeramente inclinado hacia delante y mirando hacia el lado sano.*

Es frecuente el dolor asociado, a veces intenso pero constante. Se da una proporción de casos de tortícolis crónico.

Hay que distinguir. 1) Las tortícolis congénitas, que van generalmente acompañadas de otras malformaciones. 2) las tortícolis obstétricas. 3) Las tortícolis debidas a diversas causas orgánicas. 4) El gran número de tortícolis que se observan a consecuencia de enfriamientos, sobre esfuerzos, gestos defectuosos, tensiones musculares prolongadas (Conducción de vehículos, mecanógrafas, estudiantes, etc.); Estas son relativamente benignas en la mayoría de los casos, de corta duración y sin dejar secuelas. Suelen resultar muy dolorosas.

**Medidas a tomar:** Los propensos al reumatismo que temen esa localización cervical de su mal deberán evitar los enfriamientos, evitar las largas posturas con rigidez del cuello y utilizar accesorios que protejan el cuello durante el sueño.

Practicar una gimnasia adecuada para conferir flexibilidad al cuello, someterse a masajes con reeducación de las vértebras cervicales y de la musculatura paravertebral, a cargo de un kinesiterapeuta.

## **ESGUINCES DEL RAQUIS CERVICAL**

Entran en este cuadro las secuelas del latigazo cervical. El cuello es una región predilecta de las lesiones de ligamientos que se traducen en un esguince a nivel de la columna vertebral.

El caso más frecuente es consecuencia de un impacto directo sobre el cuello, pero también puede ser resultado de un traumatismo indirecto.

Los síntomas pueden ser, dolores de cabeza, vértigos y un estado psicológico inquieto.

Los dolores que produce el llamado “síndrome cervical” son generalmente difusos y más predominante en la parte posterior del cuello.

Irradian hacia arriba y hacia delante hasta afectar a las orbitas de los ojos; por detrás y hacia abajo coinciden con la forma del músculo trapecio, por lo que se denominan dolor de percha.

Son permanentes, con recrudescencias al mover el cuello. Habitualmente están acompañados de limitación de los movimientos.

**Tratamiento:** Los esguinces graves requieren cuidados especiales. Los benignos se tratan mediante el reposo y la administración de sedantes y relajantes. La suspensión de las actividades puede acompañarse de una inmovilización del cuello por el uso de un collarín.

La inmovilización debe ser breve y debe ir seguida de una reeducación destinada a recuperar la movilidad, y tratar los vértigos y demás síntomas.

Es de gran ayuda el yoga, posturas y respiraciones sedantes y equilibradoras del psiquismo permiten combatir, por otra parte, las secuelas morales y especiales que se observan en muchos traumatizados de este tipo.

Libro “El yoga terapéutico”

El raquis cervical.

## ***REHABILITACIÓN Y TOMA DE CONCIENCIA***

Una de las patologías más frecuentes, están relacionadas con la artrosis cervical, las hernias discales cervicales, las contracturas de cuello que van acompañadas de síntomas tales como: tensión en el cuello y hombros, cefaleas frecuentes, mareos, vértigos, acufenos, dolor irradiado hacia el brazo u hormigueos en los dedos de la mano, dolor de cuello, base de la nuca y hombros.

*La rehabilitación consiste en la toma de conciencia de la corrección postural alineando la columna cervical con el eje gravitatorio. En general el cuello, se desplaza hacia delante por nuestra prisa moderna, el uso de computadoras y falta de ejercicio en esta región de la columna. Los músculos del cuello pueden estar acortados o hipotónicos, llevando a la columna a trabajar en desaje y a hacer que los discos intervertebrales no amortigüen la fuerza de la gravedad y nuestro propio peso, produciendo dolor de cuello.*

Algunas posturas de yoga adaptadas inteligentemente a las necesidades (especificadas anteriormente) pueden elongar la cara posterior del cuello y aportarle la elasticidad que necesita, así como la fuerza, para recibir la descarga de diferentes fuerzas que operan sobre el cuello, en deportes, ámbito laboral y vida de relación.

El trabajo integrado con ejercicios de elongación y fuerza, reeducación postural, masajes profundos de los músculos de la espalda y puntos específicos de dígito puntura (Shiatzu), acupuntura, moxibustion darán una pronta recuperación.

La medicina Oriental es básicamente preventiva y mediante yoga, mesoterapia y acupuntura, podemos equilibrar la energía del centro del cuello y el dolor del cuello y hombros. El chackra laringe se llama visuddha en sánscrito y significa “purificar”. Influye a nivel físico sobre la nariz, cuello y oído; glándula tiroides. Las personas polarizadas en este chackra, duermen de 4 a 5 horas por día.

Cuando se produce daño en este chackra , se alteran las zonas anatómicas de influencia: contracturas musculares que producen dolor de cuello y hombros, artrosis cervical, anginas, resfrios, obstrucciones respiratorias (vías aéreas superiores), alteraciones de tiroides, hipo o hipertensión arterial.

Desde el plano mental-emocional, este chacka tiene influencia sobre la expresión y la comunicación de lo que pensamos y sentimos. Cuando la persona tiene dificultades de expresión se daña su función.

Es el centro de lo que PIENSO Y SIENTO, por lo tanto en el cuello se colocan los mecanismos de CENSURA o control. Todo lo que no quieras expresar o sentir quedara atrapado en el cuello.

Tiene influencia sobre el DISCERNIMIENTO y la discriminación entre el mundo inferior y superior. El gran don de este centro es la COMPRENSIÓN. Tiene la capacidad de definir tu

ESPACIO PERSONAL. Decir que “no” es un atributo del buen funcionamiento de este centro.

CUANDO EXISTE UN BLOQUEO EN LA ZONA ANTERIOR DEL CUELLO la persona no puede hacerse cargo de su vida (personalidad psicopática).

Hay conflictos con la vida profesional, no sentimos que estamos haciendo lo que vinimos a hacer a este mundo. Se siente gran frustración.

Comentarios de Lic. Adriana Paoletta

## *EJERCICIOS DE HOMBRO*

Una articulación del hombro sana permite una gran movilidad; esta articulación la forman la cabeza del humero y una cavidad casi plana en el omoplato, lo que permite al hombro moverse con una extraordinaria libertad. Una serie de músculos cubren y sostienen la articulación, trabajando en conjunto y con precisión. No obstante, el hombro es muy vulnerable a lesiones como el desgarramiento muscular, la inflamación de tendones y ligamentos, y la dislocación o la fractura de huesos. En función de la naturaleza del problema, ciertos movimientos ( como levantar el brazo) pueden provocar dolor; la movilidad de la articulación puede verse incluso restringida por completo.

Estos ejercicios tienen en consideración todos estos trastornos.

### *POSICIÓN SENTADA EN SILLA, TENDIDO EN EL PISO O PARADA*

**1) ACTIVIDAD PENDULAR: Movilidad auto asistida de hombro:** Se utiliza el brazo a modo de péndulo. Los movimientos de balanceo en diferentes direcciones incrementan gradualmente la movilidad del hombro. De pie brazos pegados al cuerpo oscile hacia delante y hacia atrás, con la palma de la mano encarada al cuerpo.

Adelántelo y llévelo por delante del cuerpo hacia la cadera opuesta. Repita. Deje que oscile por delante del cuerpo con amplitud. Estire hacia atrás. Descanse y repita.

**2) ELEVACIÓN ASISTIDA DE HOMBRO: Flexión auto asistida:**

Colóquese de pie con los brazos estirados al frente y las manos entrelazadas relajadamente. Sin flexionar los codos, eleve las manos. **Flexión:** De pie, sostenga con las dos manos un bastón. Empiece con los brazos junto al cuerpo. Flexione lentamente los codos y eleve las manos a la altura de los hombros. Estire los brazos, manteniendo, bajar lento. **Abducción y aducción horizontales:** Sostenga un bastón igual al ejercicio anterior. Estire los brazos alejando el bastón del cuerpo a la altura de la cintura. Sin flexionar los brazos y moviendo únicamente los hombros, lleve el bastón hacia el lado izquierdo. Mantenga la postura, descanse y desplácelo hacia el lado derecho. Mantenga la postura, descanse y repita.

**3) CONTROL DE LOS OMOPLATOS: Isométrico de la musculatura escapular:** De pie, apoye la espalda y las nalgas contra una pared, adelante un poco los pies y flexione levemente las rodillas. Deje que los brazos reposen a ambos lados del

cuerpo y sujétese las manos por delante del cuerpo. Encoja el abdomen y presione con los omoplatos contra la pared. Mantenga la postura, descanse y repita

**3) ESTIRAMIENTO DE HOMBRO: Flexión y extensión horizontales auto asistidas:**

De pie, cruce los brazos de manera que el codo del costado quede sujeto por la palma de la mano contraria a la altura de la cintura.

Eleve los brazos hasta formar un Angulo recto con el tronco. Moviendo únicamente los hombros (no la cintura), desplace los brazos hacia la izquierda, mantenga, descanse y repita hacia la derecha, descanse y repita.

**4) ROTACIÓN DE HOMBRO: Rotación exterior:** Tiéndase boca arriba y flexione el brazo izquierdo en un Angulo de 45°, de manera que el antebrazo quede en posición vertical. Coloque la otra mano sobre el hombro y gire el brazo lentamente hacia fuera, en dirección al suelo. Descanse y repita con el brazo derecho, descanse y repita. **Trabajo de trapecios:** Siéntese en una silla con la espalda recta. Desplace los hombros hacia atrás siguiendo la forma de un arco y ejercitando los músculos próximos al omoplato. Mantenga la postura, descanse y repita.

**5) ESTIRAMIENTO CRUZADO: Flexión horizontal:** De pie, con el cuerpo relajado, eleve el brazo izquierdo a la altura de hombro, flexiónelo y desplácelo por delante del cuerpo hacia el hombro opuesto. Este ejercicio incrementa la movilidad y estiramiento en la cara externa. Permanecer, descansar y repetir del lado derecho.

**6) EXTENSIÓN: Extensión y rotación interior asistida:** De pie, sostenga una toalla enrollada tras la espalda, sujetando un extremo con la mano izquierda a la altura de la cintura y el otro con la otra mano por detrás del cuello. Desplace la toalla primero hacia abajo y luego hacia arriba, como si fuera a secarse la espalda. Repita cambiando al lado derecho. Descanse y repita.

**7) ELEVACIÓN DE BRAZO: Flexión asistida:** De pie, sostenga un bastón con ambas manos por delante del cuerpo y con los brazos rectos. Sin flexionar los brazos, eleve el bastón por encima de la cabeza. Vuelva a la posición inicial y repita. Este ejercicio fortalece los músculos del hombro e incrementa la movilidad de la articulación.

**8) ESTIRAMIENTO HACIA ATRÁS: Flexibilidad anterior:** De pie, estire el brazo hacia atrás y hacia fuera, con la palma de la mano encarada al frente, los dedos estirados y el pulgar señalando hacia atrás. Mantenga, repita con el otro brazo.

**9) ESTIRAMIENTO HACIA ARRIBA: Flexión de hombro:** De pie, flexione el brazo izquierdo y apoye el codo contra una pared. Estire la mano hacia atrás por encima del hombro. Mantenga la postura, repita con el otro brazo. Descanse y repita.

**10) SOPORTE DEL PESO: Propiocepcion en flexión:** Tiéndase boca abajo con los codos flexionados y en línea con los hombros. Repose en el suelo los antebrazos y las manos y, sin moverlos, eleve el pecho. Mantenga la postura, descanse y repita. **Propiocepcion en extensión:** Tiéndase boca arriba, flexione las rodillas y apóyese en los codos. La cabeza y los hombros deben permanecer

elevados, y los antebrazos, en contacto con el suelo. Mantenga la postura. **Propiocepcion de rodillas:** Arrodílese y apoye las manos en el suelo, en línea con los hombros. Sin mover las manos ni las rodillas, inclínese hacia delante. Mantenga la postura, descanse y repita inclinándose hacia atrás. **Propiocepcion de rodillas:** En la misma posición anterior, inclínese hacia la izquierda y mantenga la postura, repita hacia la derecha.

- 11) **ESTIRAMIENTO POR ENCIMA DE LA CABEZA:** De pie, eleve los brazos por encima de la cabeza, coloque la mano izquierda y presione hacia abajo para que el brazo descienda por la espalda. Mantenga la postura y repita con el otro brazo.
- 12) **ESTIRAMIENTO CRUZADO POR ENCIMA DE LA CABEZA: Elevación y flexión horizontal:** En la misma posición anterior, tire del brazo izquierdo hacia el otro hombro. Mantenga la postura, descanse y repita del lado derecho.
- 13) **ESTIRAMIENTO CRUZADO: Flexión horizontal forzada:** Coloque la mano del costado izquierdo sobre el codo del brazo derecho y llévelo hacia el hombro opuesto por delante del cuerpo. Mantenga la postura y repita del otro lado.
- 14) **CONTROL OMOPLATO: Estabilidad escapular:** De pie, apoye contra una pared la mano izquierda y presione con el omoplato sobre el dedo índice de la mano opuesta. Suba un poco la mano izquierda en la pared sin separar del omoplato el dedo índice de la otra mano. Mantenga y repita del otro lado.
- 15) **MOVIMIENTO CONTRA UNA RESISTENCIA:** Siéntese y rodee la mano izquierda con una cinta elástica, pasándola entre los dedos pulgar e índice. Coloque la mano de lado sobre una mesa, con el pulgar apuntando hacia arriba. Sostenga los extremos de la goma con la otra mano y, sin mover esta, empuje con la mano izquierda hacia fuera. Vuelva a la posición inicial. Repita. Coloque la mano derecha sobre el muslo del costado izquierdo, justo por encima de la rodilla, y lleve el antebrazo izquierdo hacia atrás y hacia fuera. Vuelva a la posición inicial y repita la serie con el otro brazo.
- 16) **ELEVACIÓN DE BRAZO:** Siéntese en el borde de una silla, con los pies en el suelo, y sujétese en las esquinas anteriores del asiento con las dos manos. Apóyese en los brazos y desplace el cuerpo hacia delante. Descienda “a pulso”, flexionando los codos en un Angulo de 90°. Mantenga la postura, vuelva lentamente a la posición inicial, descanse y repita.
- 17) **ACTIVIDAD CIRCULAR:** De pie, sostenga una pesa de mano. Estire el brazo hacia fuera, en un Angulo de 80°. Describa pequeños círculos en el aire ( el movimiento debe proceder del hombro) con la mano hacia delante, después hacia atrás y finalmente describiendo un ocho. Repita. Esta actividad ayuda a fortalecer los músculos estabilizadores del hombro.

LIBRO: Fisioterapia para todos

De Kate Sheehy – Circulo de lectores.