

Ejercicios

## Síndrome de Fricción Acromial

La inflamación aguda o crónica produce acortamiento de la unión del músculo con el tendón por lo que se deben realizar ejercicios de estiramiento de la cápsula articular posterior en adducción y luego fortalecimiento de los músculos rotadores. Es preferible no hacer elevación del brazo porque resulta doloroso y asciende la cabeza humeral. Si la contracción de los rotadores externos o del bíceps son dolorosas eliminar estos ejercicios. La clave es:

En caso de severo dolor usar el cabestrillo para poner en reposo el hombro y tomar medicación analgésica hasta que éste ceda y permita realizar los ejercicios. El objetivo del programa de ejercicios es mejorar el movimiento, la fuerza y la coordinación del hombro y del brazo. Son simples de realizar y requieren poco tiempo.

### Movilidad

<p><b>1. Ejercicios pendulares</b></p> <p>1 minuto.</p>	
---	--

<p><b>1. Adducción cruzando el brazo por delante del cuerpo</b></p> <p><b>2.</b></p> <p>Estire, mantenga 20 segundos, relaje 20 segundos, estire 20 segundos. Mantenga el codo estirado.</p>	
--	--