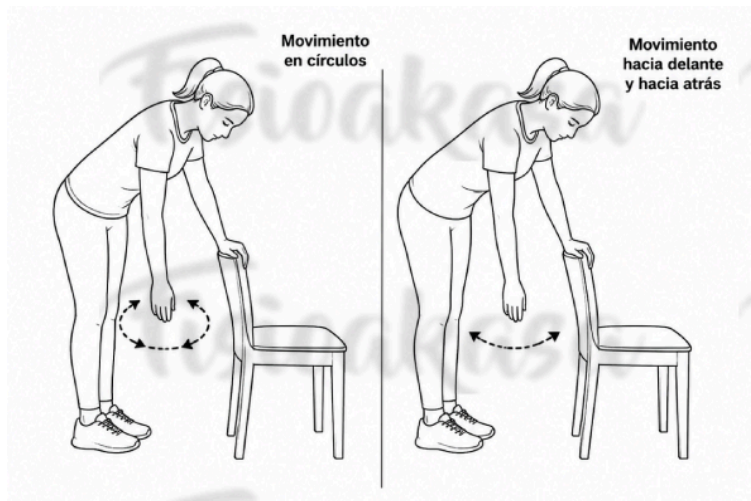


## Ejercicios tendinitis manguito rotador

- Flexionamos el cuerpo hacia delante, dejamos caer el brazo afectado dejándolo muerto y hacemos un movimiento de balanceo en círculos o hacia delante y hacia atrás. Es muy importante dejar el brazo totalmente relajado y no hacer movimientos forzados. Este ejercicio lo haremos durante un minuto.



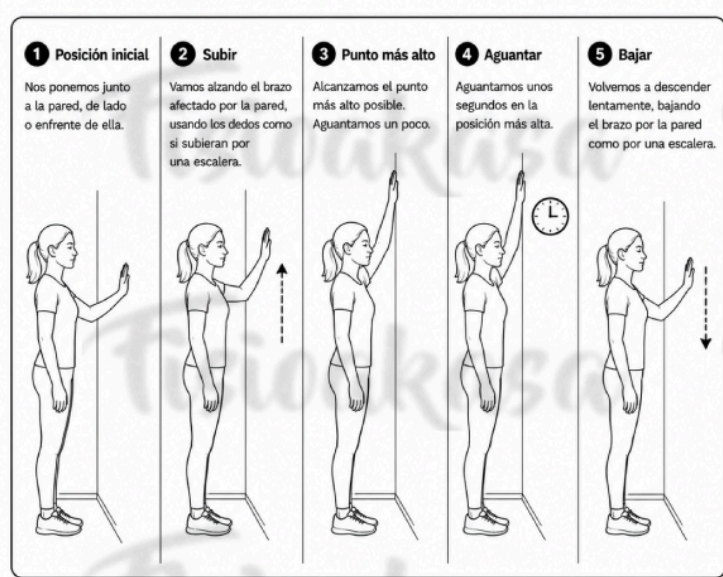
## Estiramientos

- Ponemos la mano del brazo afectado sobre el otro hombro. Con la mano que nos queda libre cogemos el codo del brazo afectado y lo llevamos hacia arriba suavemente hasta notar tensión pero sin dolor excesivo. Aguantamos unos segundos y relajamos. Hacemos 10 repeticiones.

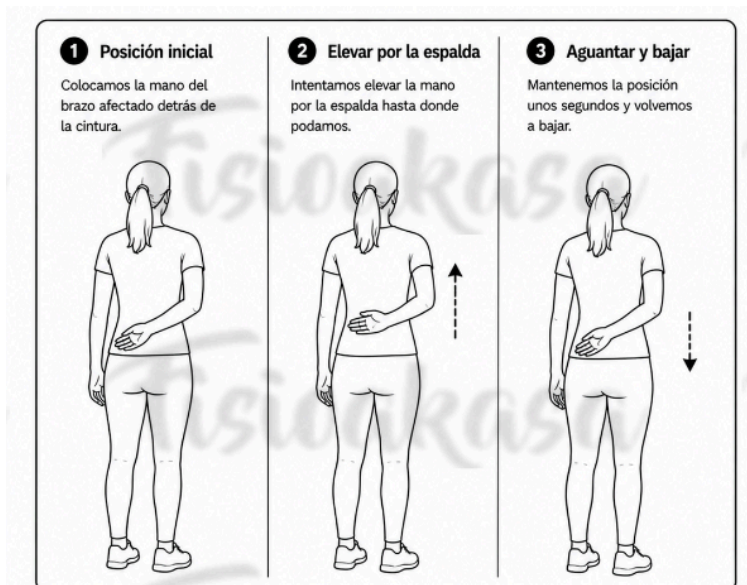


## Ejercicios tendinitis manguito rotador

- Nos ponemos junto a una pared, podemos hacerlo de lado o enfrente de ella. El ejercicio consiste en ir alzando el brazo afectado por la pared, usando los dedos como si subieran por una escalera. Una vez alcancemos el punto más alto aguantamos un poco y volvemos a descender lentamente. Haremos 10 repeticiones.

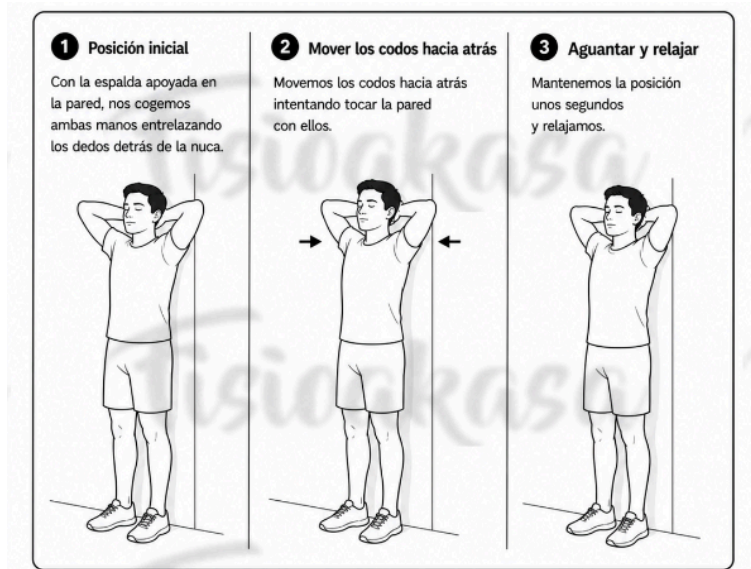


- Colocamos la mano del brazo afectado detrás de la cintura e intentamos elevarla por la espalda hasta donde podamos. Mantenemos la posición unos segundos y volvemos a bajar. Hacemos 10 repeticiones.



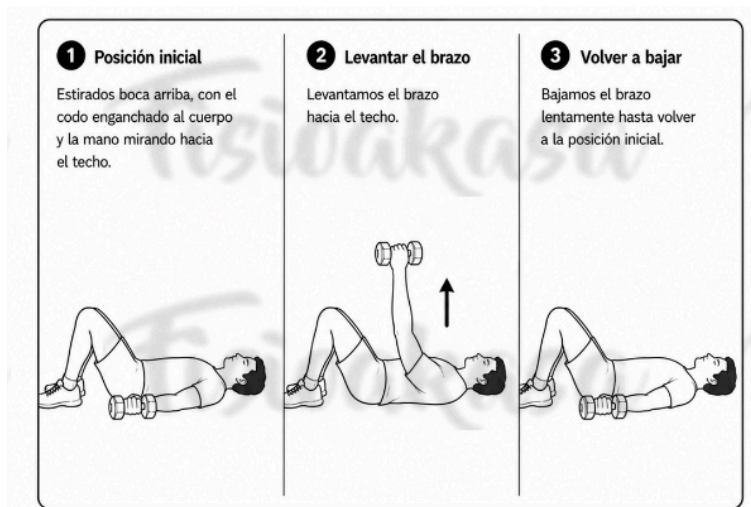
## Ejercicios tendinitis manguito rotador

- Con la espalda apoyada en la pared, cogemos ambas manos entrelazando los dedos detrás de la nuca. El ejercicio consistirá en mover los codos hacia atrás intentando tocar la pared con ellos. Mantenemos la posición unos segundos y relajamos. Hacemos 10 repeticiones.



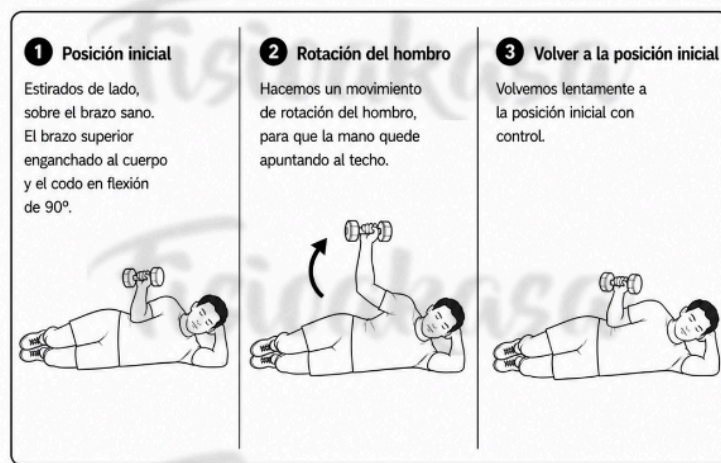
## Fortalecimiento

- Estirados boca arriba, con el codo enganchado al cuerpo y la mano mirando hacia arriba, levantamos el brazo hacia el techo. Podemos utilizar pesos hasta 2-3 Kg según el estado en el que nos encontremos. Hacemos 10 repeticiones.



## Ejercicios tendinitis manguito rotador

- Estirados de lado, sobre el brazo sano. El brazo superior enganchado al cuerpo y el codo en flexión de 90°. Hacemos un movimiento de rotación del hombro, para que la mano quede apuntando al techo. Podemos utilizar pesos hasta 2-3 Kg según el estado en el que nos encontremos. Haremos 10 repeticiones.



- Sentados o de pie, cogemos un par de pesos 2-3 Kg como máximo, el ejercicio consistirá en levantar ambos brazos hacia delante, nunca superando la altura del hombro. Hacemos 10 repeticiones.



## Ejercicios tendinitis manguito rotador

- Apretar cojín con brazo afectado o con ambas manos, mantener unos 5 segundos y relajar. Hacemos 10 repeticiones.

