

Aprende a mimar tus hombros para evitar lesiones dolorosas con sencillos ejercicios de estiramiento

[josefdeabajo](#)

El hombro es una parte del cuerpo humano que posiblemente tengamos un poco descuidada. Sobre él cargamos mochilas, bolsas y todo tipo de pesos que muchas veces nos generan problemas que resultan dolorosos de tratar y de resolver.

Y aunque pensemos que es una articulación fuerte, en realidad no lo es tanto. Está formado por tres tipos de huesos (escápula, clavícula y húmero) y por nueve músculos. Además, por allí pasan numerosos ligamentos y tendones.

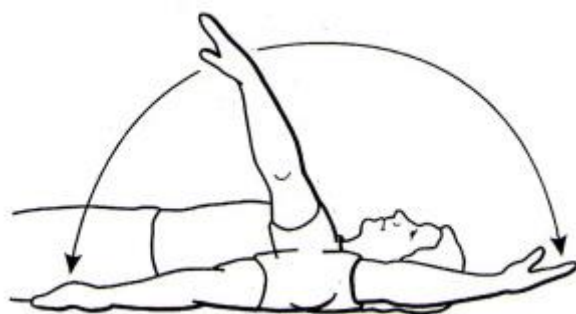
En todo caso: es una zona “de tránsito” entre los brazos y el tronco y como hemos visto es una de las articulaciones más complejas. Las lesiones de hombro suelen dejar secuelas aunque se recuperen.

Así que comencemos a “mimar” nuestros hombros dándoles movimiento. Pero vamos a comenzar de manera moderada, con ejercicios básicos, antes de entrar en materia:

Ejercicios básicos para hombros

Ejercicio 1: subir-bajar el brazo

Recomendado: Para todas las personas.



Postura. Puede hacerlo o de pie o tumbado (como en la imagen). Consiste en subir y bajar el brazo recto. La cabeza permanece recta. Es recomendable aspirar mientras se sube el brazo y expirar cuando lo estamos bajando. Realizar al menos tres repeticiones con cada brazo.

Beneficios: Damos movimiento a los músculos encargados tanto de la flexión del hombro cuando lo subimos (principalmente deltoides y pectoral mayor) como los de extensión cuando lo bajamos (además del pectoral mayor que interviene también en la flexión, dorsal ancho y redondo mayor).

Ejercicio 2: extender-recoger el brazo

Recomendado: Para todas las personas.

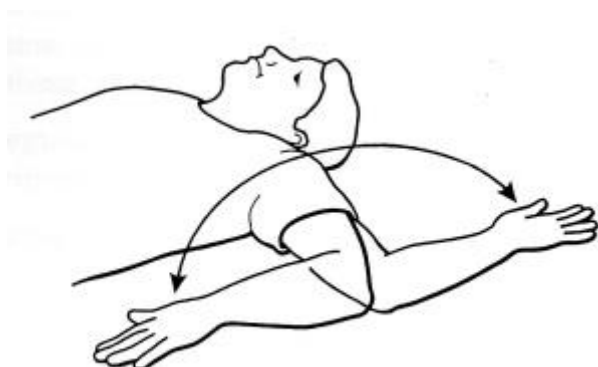


Postura: También se puede hacer de pie o tumbado (como en el ejemplo). Consiste en estirar el brazo desde la posición a lo largo del cuerpo hacia afuera, hasta que llegue al lado del oído. La cabeza permanece inmóvil. Realizar al menos tres repeticiones con cada brazo.

Beneficios: Ejercitamos los movimientos tanto de abducción cuando estiramos (los músculos que intervienen son deltoides y supraespinoso) como de aducción cuando realizamos en movimiento contrario al anterior (intervienen los músculos pectoral mayor, subescapular y dorsal ancho).

Ejercicio 3: movimiento del brazo manteniendo la clavícula rígida

Recomendado: Para todas las personas.



Postura: Podemos hacerlo tanto de pie como tumbado (como en la imagen). Consiste en poner el brazo en ángulo de 90° con respecto al tronco. Después, doblaremos el codo hasta conseguir que el antebrazo esté girado 90° con respecto al brazo. En esa posición, giraremos despacio el antebrazo tanto hacia arriba como hacia abajo pero dejando la clavícula rígida. La palma de la mano mirará hacia atrás. Repetir despacio tres veces con cada brazo.

Beneficios: Con este ejercicio trabajamos tanto la rotación interna (intervienen los músculos coracobraquial, dorsal ancho, redondo mayor y pectoral mayor) como la rotación externa (trabajan los músculos infraespinoso y redondo menor).

Ejercicio 4: movimiento de brazos



Recomendado: Para todas las personas.

Postura: sentado en una silla o de pie (como en la imagen). Consiste en dejar que el antebrazo cuelgue recto a lo largo del cuerpo y moverle hacia atrás, con una acción similar a cuando buscamos un objeto en el bolsillo del pantalón. Repetir tres veces con cada brazo.

Beneficios: Combina los movimientos de flexión, extensión y los rotadores internos y externos que hemos ejercitado anteriormente.

Ejercicios específicos para hombros

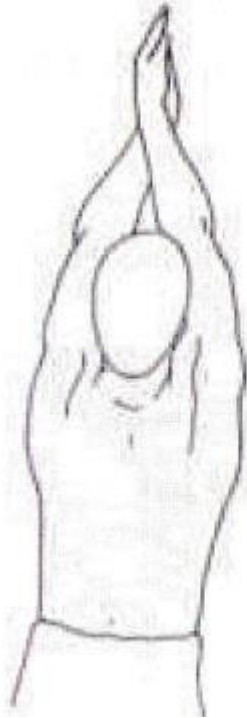
Una vez que hemos calentado nuestros hombros, podemos pasar a realizar los trabajos más específicos de esta interesante articulación. A continuación os dejo los estiramientos más específicos para esta zona junto con una breve explicación de su forma de ejecución.

Trabajo de los músculos que están en los laterales del hombro



- **PARTE LATERAL DEL HOMBRO**
- Este ejercicio lo puede hacer sentado o de pie.
- Eleve un brazo a la altura del hombro, flexione el antebrazo y llévese la mano hacia el hombro contrario. Sujete el codo del brazo flexionado con la mano opuesta.
- Espire el aire y, lentamente, tire del codo con la mano. Deje que el codo vuelva a su posición normal. Estire el antebrazo, continuando con la mano opuesta la sujeción del codo. Espire el aire y, lentamente, tire de nuevo del codo con la mano.
- Realice el ejercicio con el hombro opuesto.
- Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

Trabajo con los extensores de los hombros

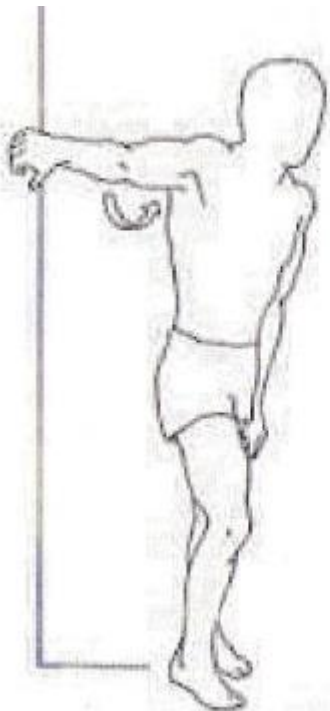


- **EXTENSORES DE LOS HOMBROS**
- En posición de sentado o de pie, cruce una muñeca sobre la otra entrelazando las manos.
- Inspire aire lentamente mientras estira y extiende los brazos hasta que las manos queden por encima de la cabeza y hacia atrás.
- Espire el aire lentamente, mientras vuelve a la posición de partida.

Trabajo en el bíceps braquial

Biceps braquial: es un músculo de la región anterior del brazo, donde cubre a los músculos corabraquial y braquial anterior. ([Wikipedia](#)).

Es el músculo que enseñamos cuando “sacamos bola” para mostrar la fuerza. Ese músculo también necesita estirarse. Aquí lo mostramos:

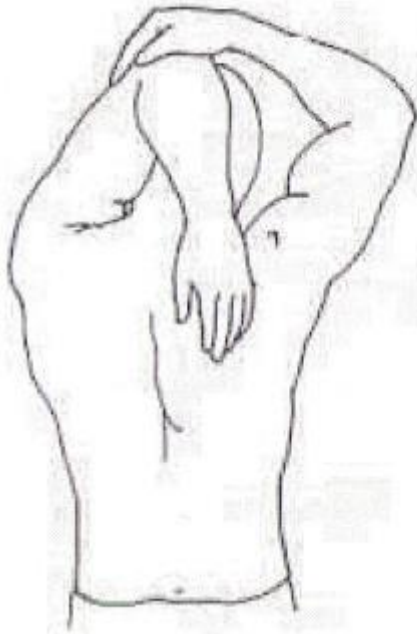


- **BÍCEPS BRAQUIAL**
- Colóquese de pie de espaldas al quicio de una puerta. Agarre con una mano pronada y el pulgar hacia abajo el marco, con el brazo extendido y en rotación interna. Mantenga el brazo contrario relajado a lo largo del cuerpo y la pierna correspondiente recta, apoyando en ella el peso del cuerpo, mientras la otra pierna (la correspondiente a la mano que agarra el marco de la puerta) está algo adelantada y con la rodilla ligeramente flexionada.
- Espire el aire lentamente, mientras intenta girar el brazo hacia arriba, como indica la flecha de la figura, sin dejar de agarrar el marco y manteniendo el brazo extendido.
- Realice el mismo ejercicio con el lado contrario.
- Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

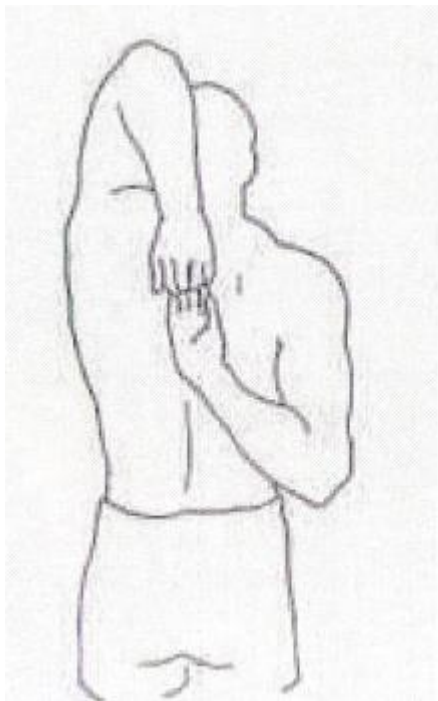
Trabajos con los tríceps braquiales

Tríceps braquial. Si el bíceps braquial era la “bola”, el tríceps es el músculo situado detrás.

Os mostramos la manera de estirarlos:



- **TRÍCEPS BRAQUIAL**
- Este ejercicio puede realizarlo sentado o de pie.
- Flexione un brazo hacia atrás por el lateral de la cabeza, hasta que toque con la mano la escápula (omoplato) contraria. Coja el codo flexionado con la otra mano y espire el aire mientras, lentamente, tira de él hacia abajo.
- Repita el ejercicio con el brazo contrario.
- Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.



- **TRÍCEPS BRAQUIAL**
- Colóquese de pie con un brazo flexionado por detrás de la región lumbar y el antebrazo tan elevado como le sea posible. Lleve el otro brazo por detrás de la cabeza, con el codo flexionado, de forma que llegue a entrelazar los dedos de ambas manos.
- Inspire el aire lentamente mientras tira con ambas manos en sentidos contrarios.
- Repita el ejercicio con el otro lado.
- Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

Fuentes de información:

GIBSON, B.E.: **Guía de ejercicios Prácticos de Estiramientos para las personas con Esclerosis Múltiple.** National Multiple Sclerosis Society, 2002. Revisión e interpretación: Héctor E. Méndez /LCSW).