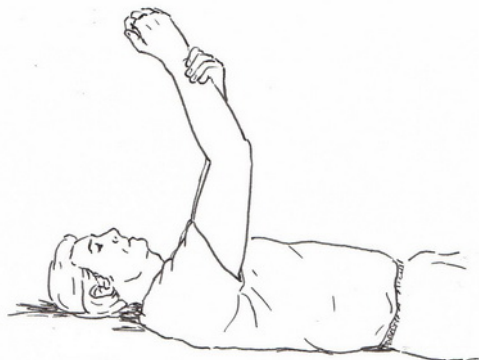


Elevación autoasistida del brazo

Elevar el brazo, ayudándose con la mano contraria, hasta la altura que el dolor permita. Mantener la posición final 1-5 segundos.

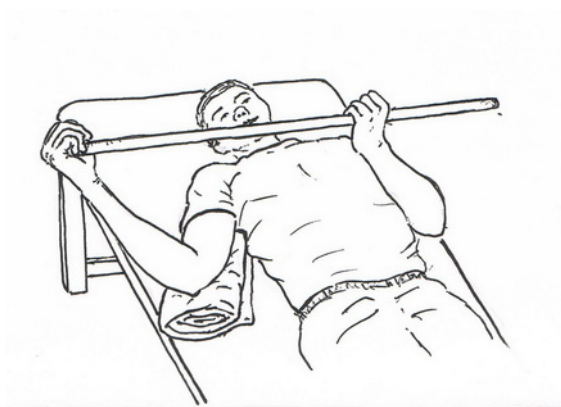
Series: 1
Repeticiones: 1



Rotación externa asistida

Empujar la mano del lado afectado hacia fuera manteniendo el codo en la misma posición. Mantener la posición final 1-5 segundos.

Series: 1
Repeticiones: 1



Aducción cruzada

Empujar el codo hacia el hombro contralateral intentando alcanzar la escápula. Mantener la posición final 1-5 segundos.

Series: 1
Repeticiones: 1



Rotación interna autopasiva

Desplazar la mano del lado afectado con ayuda de la mano contraria hasta la altura de la espalda que tolere. Mantener la posición final 1-5 segundos.

Series: 1
Repeticiones: 1

