



## PREVENCIÓN OSTEOMUSCULAR

### HOMBRO

El hombro, es la articulación con más movilidad de todo el cuerpo, dicha articulación está estabilizada en su mayor parte por musculatura y tendones con ausencia de material óseo, motivo por el cual pueden ser habituales múltiples lesiones y dolencias, dando lugar al denominado Hombro doloroso.

#### Procure lo siguiente:

- Realizar ejercicios de precalentamiento y estiramiento antes de llevar a cabo cualquier actividad.
- Hacer ejercicios encaminados a conseguir una mayor musculatura y movilidad del hombro.
- Levantar siempre los brazos hacia delante.
- Realizar el trabajo diario sin levantar el brazo por encima del cuello, cuando sea posible.
- A la hora de dormir, coloca una almohada al lado del cuerpo, el brazo apoyado encima.



#### Debemos evitar:

- Evitar que los brazos estén por encima de la cabeza durante largos periodos de tiempo.
- Retorcer el brazo en exceso a la hora de vestirse.
- Llevar o levantar grandes pesos estirarlos o empujarlos. En caso necesario, hágalo con el objeto junto al abdomen.
- Si tienen molestias debe evitar deportes en el que el brazo va hacia arriba y atrás como tirar la pelota, el tenis, baloncesto, natación estilo crawl y espalda.
- Evite dormir con el brazo bajo la almohada o sobre el nivel de la cabeza.

#### Ejercicios:

- Realizar 10 repeticiones de cada uno.

