

# Los mejores ejercicios para controlar el dolor de la tendinitis

El objetivo de hacer ejercicios para la tendinitis del hombro es reducir el dolor y aumentar la movilidad para realizar las tareas cotidianas sin problemas.



## El hombro

El dolor de hombro por tendinitis es uno de los motivos de consultas más frecuentes en la práctica médica, se estima que alrededor del 40% de las personas lo presentan en algún momento de la vida, la prevalencia aumenta con la edad y con algunas enfermedades, profesiones o actividades deportivas.

Nuestros hombros son la articulación con **mayor movilidad del cuerpo humano**, ya que permite realizar una gran cantidad de movimientos aislados o combinados.

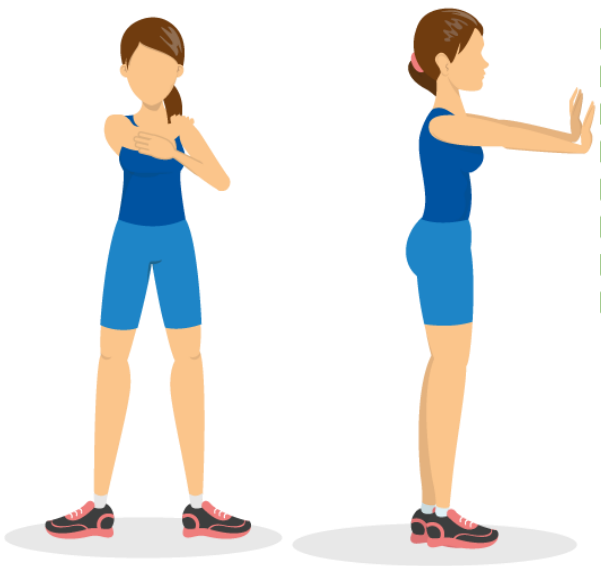
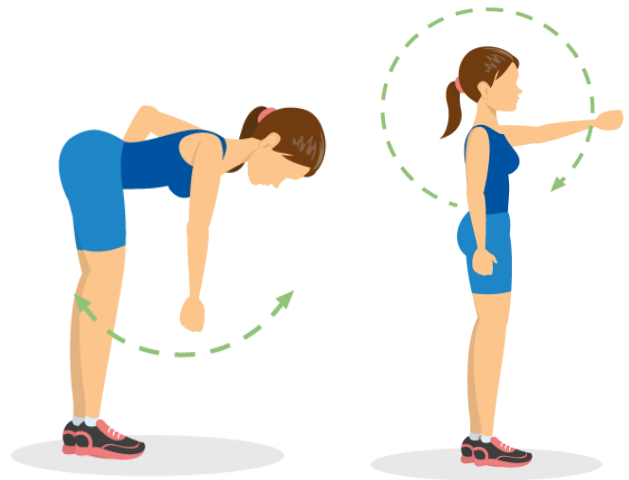
Es importante mencionar que tiene una gran capacidad de movimientos que le da mayor sensibilidad por lo que se pueden tener un mayor riesgo a **lesionarse** a diferencia de otras articulaciones.

## Ejercicios para disminuir el dolor de los hombros

Si presentas dolor intenso en los hombros te recomendamos algunos ejercicios que puedes realizar desde casa para disminuir las molestias causadas por la tendinitis.

## 1. Calentamiento

- Con el cuerpo flexionado y el tronco paralelo al suelo, deja el brazo afectado colgando como un péndulo y haz círculos con suavidad, al principio pequeños y después más grandes.

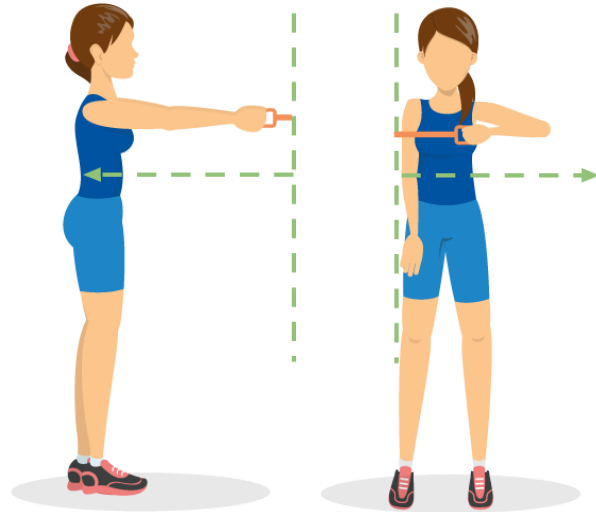


## 2. Estiramiento

- Con la palma de la mano del brazo afectado ponte sobre el hombro opuesto. Con el brazo no afectado empuja el codo y mantenlo presionado durante el tiempo que más puedas.
- Ponte enfrente de una pared y coloca la yema de los dedos en ella a la altura de la cabeza, desliza la mano hacia arriba sin despegarte de la pared, como si los dedos estuvieran subiendo una escalera.

### 3. Fuerza

- Con una cinta elástica fijada a la pared o escaleras forma de ángulo de 90 grados, ponte en posición perpendicular a la pared y pon el brazo sano más pegado a ella, con el brazo que presenta dolor toma la cuerda y tira de ella hacia el lado contrario a la pared.



- Con una cinta elástica sujeta cada mano y tira de ellas atrayéndolas hacia tu cuerpo. Los brazos deben ir paralelos al suelo y no desviarse de esta trayectoria.

**Al dedicar todos los días unos minutos para realizar estos ejercicios, ayudarás a tus hombros a disminuir su dolor y poco a poco podrás continuar realizando tus actividades sin molestias**, en caso de no sufrir tendinitis, los ejercicios te ayudarán a prevenirla.

Solicite una consulta médica sin costo en [Artricenter](#).

### Bibliografía

1. Finnoff JT. Upper limb pain and dysfunction. In: Cifu DX, ed. Braddom's Physical Medicine and Rehabilitation. 5th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2016: chap 35.
2. Rudolph GH, Moen T, Garofalo R, Krishnan SG. Rotator cuff and impingement lesions. In: Miller MD, Thompson SR, eds. DeLee and Drez's Orthopaedic Sports Medicine: Principles and Practice. 4th ed. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders; 2015: chap 52.
3. Whittle S, Buchbinder R. In the clinic. Rotator cuff disease. Ann Intern Med. 2015;162(1): ITC1-ITC15. PMID: 25560729 [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25560729](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25560729)