



Estos no son los típicos ejercicios genéricos que encuentras en internet.

Se trata de una guía estructurada, desarrollada por fisioterapeutas, que incluye una autoevaluación específica para identificar tu perfil de dolor de hombro.

El dolor de hombro puede tener distintos orígenes (mecánico, tendinoso o cervical) y requiere un enfoque personalizado, progresivo y bien dosificado — no soluciones al azar.

Cómo funciona esta guía

En este documento encontrarás:

- preguntas sencillas de autoevaluación
- pruebas de movimiento guiadas
- protocolos de ejercicio progresivos

Cada paso está explicado de forma clara para que comprendas por qué es importante, cómo realizarlo correctamente y cómo interpretar tus síntomas sin forzar el movimiento ni generar preocupación innecesaria.

i Esta guía no proporciona un diagnóstico médico. Es una herramienta de valoración orientada a la fisioterapia y de educación terapéutica, diseñada para apoyar una autogestión segura e informada.

● TEST 3 — Rotación externa pasiva



■ PERFIL MUSCULAR (MANGUITO ROTADOR / BÍCEPS)

👉 Más probable si:

- las pruebas activas provocan dolor
- las pruebas pasivas se perciben más libres
- el dolor se localiza en la zona antero-lateral o postero-lateral del hombro

👉 Sigue el PROTOCOLO B – Muscular

■ PERFIL MIXTO

👉 Más probable cuando:

■ Abducción activa (excéntrica)

<https://youtube.com/shorts/QvJNH0ooBVU4>

Posición:

De pie, sujetando una carga ligera con ambas manos (o sin peso si es necesario).

Ejecución:

Eleva los brazos lateralmente hasta la altura de los hombros:

- sube en 2 segundos
- desciende lentamente en 5 segundos

El descenso debe ser controlado y progresivo, ya que constituye la fase excéntrica principal del ejercicio.

Evita compensaciones con el tronco o **elevación excesiva de los hombros**.

Ahora descarga tu guía en formato PDF

Hazlo a tu propio ritmo,
de manera consciente y constante.



Accede a tus herramientas en cualquier momento.

DOWNLOAD THE PDF: <https://buy.stripe.com/28E8wP5pYb1q5GA8TDejK0f>