

Taller Pràctic d'Estiraments

Albert Guerrero Palmero
Lorena Villa García

CAP Terrassa Nord
Consorci Sanitari de Terrassa
Comissió Atenció Comunitària del CST

Ejercicios de flexibilidad

- ▶ Para **mantener y mejorar** nuestro **nivel de flexibilidad** es preciso realizar ejercicios de **movilidad articular y estiramientos**



Ejercicios de movilidad articular

- ▶ Deben **realizarse lentamente**, especialmente los del **cuello y la columna**
 - ▶ Llegaremos **al final del recorrido** sin forzar el movimiento
 - ▶ Si estamos de pie **mantendremos las rodillas ligeramente flexionadas y la espalda recta**
- 

Ejercicios de movilidad articular

- ▶ **Se repetirán 2–3 veces** hacia cada lado
- ▶ **Respiraremos de forma natural** inspirando en la posición **de partida** y espirando **al final del recorrido**

Estiramientos

- ▶ **A diferencia** de los ejercicios de movilidad se trata de **mantenerse estático** una vez alcanzada **la posición adecuada**
 - ▶ Al realizarlos **hay que estar relajado y concentrado** en los **músculos** que estamos estirando
- 

Estiramientos

- ▶ **Respiraremos lentamente y con naturalidad**
 - ▶ **El tiempo para mantener la postura será de 10–20 segundos en función del ejercicio.**
 - ▶ **Tenemos que sentir tensión pero en ningún caso dolor**
 - ▶ **Se repetirán 2–3 veces**
- 

Ejercicios de equilibrio

- ▶ No podemos **olvidar incluir algún ejercicio** para mantener e incluso mejorar **nuestro nivel de equilibrio**
 - ▶ Su **contribución** junto a los ejercicios de fuerza a la hora **de evitar caídas** es sin duda importante
- 

Ejercicios de equilibrio

- ▶ **Deben adquirir mayor protagonismo en evitar caídas en personas mayores o con dificultades manifiestas**
 - ▶ **La respiración debe ser pausada, inspirando por la nariz y expirando por la boca**
 - ▶ **Al cerrar los ojos aumenta la dificultad**
- 

Movilidad articular

Movilidad articular

- ▶ Podemos **seguir un orden** comenzando por el **cuello** y terminando por **los tobillos** con el fin de **recordarlos** con más facilidad
- ▶ Realizar los **movimientos varias veces** a cada lado

Movilidad articular



- ▶ Inspirar en posición frontal y espirar durante la flexión hacia cada lado

Movilidad articular



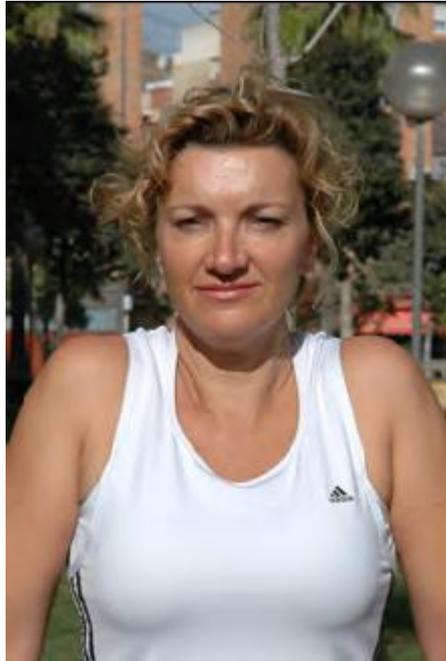
- ▶ Inspirar en posición frontal y espirar durante la rotación hacia cada lado

Movilidad articular



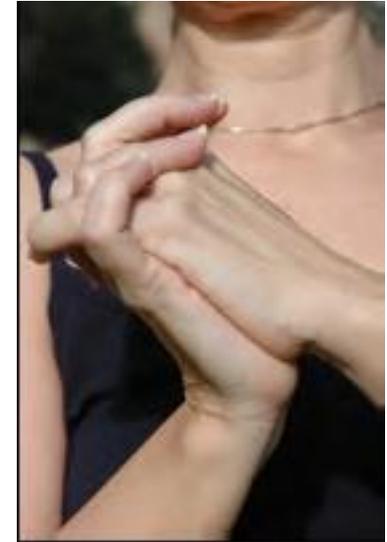
- ▶ Realizar un movimiento circular con los codos. Repetir en sentido contrario. Inspirar al subir los codos y espirar al bajarlos

Movilidad articular



- ▶ Inspirar al elevar los hombros y espirar al bajarlos

Movilidad articular



- ▶ Entrelazar los dedos y describir un movimiento circular desde la muñeca, hacia arriba y hacia fuera

Movilidad articular



- ▶ Rotar sobre el eje vertical con los hombros y brazos relajados. **Las rodillas ligeramente flexionadas y la espalda recta.** Ritmo lento. Repetir en sentido contrario.

Movilidad articular



- ▶ Realizar el movimiento lateral de forma suave y relajada colocando la mano en la cadera a fin de no forzar el movimiento

Movilidad articular



- ▶ Describir movimientos circulares con las caderas (circunducción) **a ritmo lento y relajado**. Repetir en sentido contrario.

Movilidad articular



- ▶ Flexionar y extender las rodillas

Movilidad articular



- ▶ Con la punta del pie apoyada en el suelo describir movimientos circulares con el tobillo. Repetir en sentido contrario

EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

Ejercicios de equilibrio

- ▶ En estos **ejercicios se trata de mantener la posición** descrita durante **unos segundos**
 - ▶ Podemos **incrementar la dificultad** cerrando los ojos
 - ▶ Al realizarlos **generalmente se fortalece también la musculatura de la pierna de apoyo**
- 

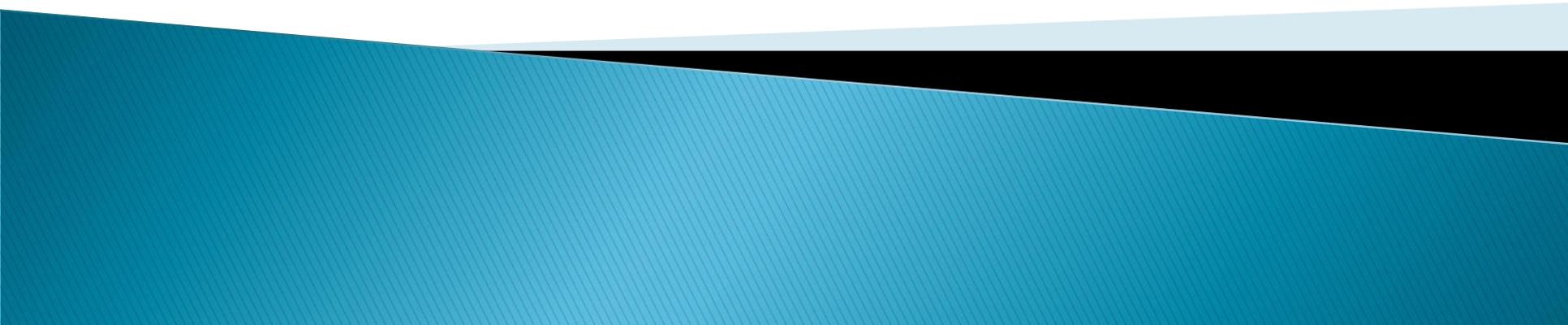
Ejercicios de equilibrio



Ejercicios de equilibrio



Estiramientos



Estiramientos

- ▶ **¡Recuerda, tienes que sentir tensión pero nunca dolor!**
 - ▶ Siempre que estés de pie flexiona levemente las rodillas
 - ▶ Respira de forma natural
 - ▶ Repite 2–3 veces cada estiramiento
- 

Estiramientos del cuello

- ▶ De pie o sentado, inclinar la cabeza hacia el lado derecho y presionar suavemente con la mano derecha
- ▶ Mantener la posición 5–10 segundos y cambiar de lado



Estiramientos del cuello



- ▶ Estiramos la musculatura lateral del cuello

Estiramientos Hombros

- ▶ De pie o sentado presionar con la mano derecha el codo izquierdo, cruzando por delante del pecho, hacia el hombro derecho
- ▶ Mantener la posición 10–20 segundos y cambiar de brazo.



Estiramientos Hombros



- ▶ Estiramos deltoides y trapecio

Estiramientos Hombros

- ▶ De pie o sentado presionar con la mano derecha el codo izquierdo llevándolo por detrás de la cabeza
- ▶ Mantener la posición 10–20 segundos
- ▶ Cambiar de brazo



Estiramientos Hombros



- ▶ Estiramos tríceps y deltoides

Estiramientos Pecho

- ▶ De pie o sentado con los dedos entrelazados por detrás del cuerpo elevar los hombros
- ▶ Mantener la posición 10–20 segundos



Estiramientos Pecho



- ▶ Estiramos pectorales

Estiramientos Espalda

- ▶ Con los dedos entrelazados y las palmas hacia arriba extender los codos
- ▶ Mantener la posición 10–20 segundos



Estiramientos Espalda



- ▶ Estiramos la musculatura de la parte superior de la espalda.

Estiramientos Espalda

- ▶ Con una mano en la cadera derecha inclinar el tronco hacia ese mismo lado
- ▶ Mantener la posición 10–20 segundos y cambiar



Estiramientos Espalda



- ▶ Estiramos la musculatura lateral de la espalda

Estiramientos Espalda

- ▶ De pie o sentado, con las manos sobre la nuca, girar lentamente y mantener la posición
- ▶ Mantener la posición 10–20 segundos y cambiar



Estiramientos Espalda



- ▶ Estiramos entre otras, la musculatura dorsal

Estiramientos Espalda

- ▶ Con la espalda paralela al suelo y la cabeza alineada, flexionar la columna desde el coxis hacia la cabeza
- ▶ Mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial



Estiramientos Espalda



- ▶ Estiramos la musculatura extensora de la columna sobre todo a nivel lumbar

Estiramientos Cadera

- ▶ Con los pies señalando hacia delante, llevar el peso del cuerpo de forma lateral hacia la rodilla derecha
- ▶ Mantener la posición 10–20 segundos y cambiar



Estiramientos Cadera



- ▶ Estiramos los músculos aductores

Estiramientos Cadera

- ▶ Con las plantas de los pies juntas, aproximar simultáneamente las rodillas al suelo. Con la espalda recta
- ▶ Mantener la posición 10–20 segundos. No hacer rebotes



Estiramientos Cadera



- ▶ Estiramos los músculos aductores

Estiramientos Cadera

- ▶ Flexionar la pierna izquierda y extender la pierna derecha apoyando la rodilla en el suelo
- ▶ Mantener la posición 10–20 segundos y cambiar



Estiramientos Cadera



- ▶ Estiramos fundamentalmente la parte frontal de la cadera (psoas ilíaco) de la pierna atrasada

Estiramientos Cadera

- ▶ Cruzar la pierna derecha flexionada por encima de la izquierda y apoyar la planta en el suelo. Con el codo izquierdo presionamos la rodilla mientras giramos el cuello hacia la derecha
- ▶ Mantener la posición 10–20 segundos y cambiar de lado



Estiramientos Cadera



- ▶ Se estiran entre otros la musculatura lateral del cuello, y la abductora de la cadera (tensor de la fascia lata y glúteo)

Estiramientos Cadera

- ▶ Con las piernas flexionadas cruzar la pierna derecha por encima de la izquierda y apoyar la planta en el suelo. Con las manos llevar ligeramente la rodilla hacia el pecho
- ▶ Mantener la posición 10–20 segundos y cambiar



Estiramientos Cadera



- ▶ Estiramos la musculatura abductora de la cadera (tensor de la fascia lata y glúteo)

Estiramientos Piernas

- ▶ Con la pierna derecha flexionada, inclinar el tronco sobre la pierna izquierda extendida y apoyada en el talón. Las manos se colocan por encima de la rodilla, procurando que la columna se mantenga recta
- ▶ Mantener la posición 10–20 segundos y cambiar



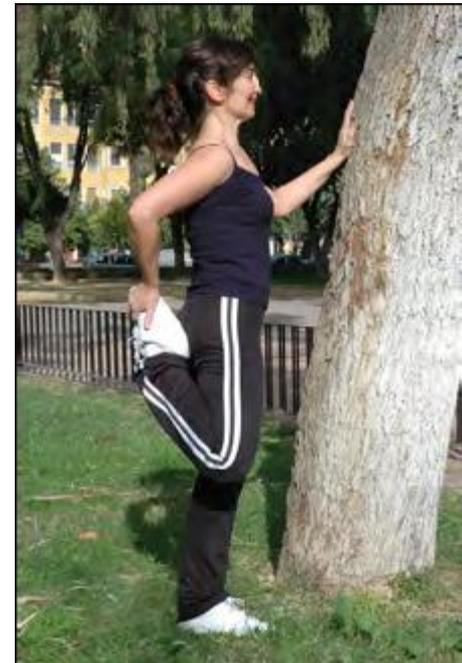
Estiramientos Piernas



- ▶ Se estiran los isquiotibiales

Estiramientos Piernas

- ▶ Flexionar la pierna derecha llevando el empeine hacia la nalga
- ▶ Mantener la posición 10–20 segundos y cambiar



Estiramientos Piernas



- ▶ Se estiran los cuadriceps

Estiramientos Piernas

- ▶ Atrasar la pierna izquierda hasta sentir la tensión en los gemelos. Es fundamental que el talón de la pierna atrasada se mantenga firmemente sobre el suelo
- ▶ Mantener la posición 10–20 segundos y cambiar



Estiramientos Piernas



- ▶ Se estiran los gemelos

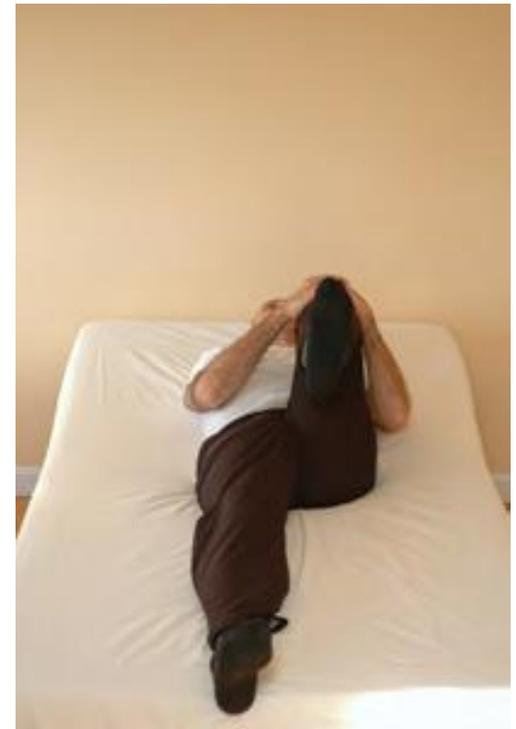
Estiramientos para realizar en la cama

Estiramientos para realizar en la cama

- ▶ **Ideales para hacer al despertar**, antes de dormir y por supuesto en cualquier momento del día
 - ▶ Se pueden realizar **sobre cualquier superficie** siempre que estemos **cómodos**
- 

Músculos de la espalda y otros

- ▶ **Flexionar** una pierna y llevarla hacia el pecho
- ▶ **Mantener la posición 20–30 seg.**



Músculos de la espalda y otros



- ▶ Estira la musculatura **lumbar, isquiotibial y glúteos**

Músculos de la espalda y otros

- ▶ **Presionar** con ambos brazos hacia el pecho
- ▶ Mantener la **posición 20–30 seg**



Músculos de la espalda y otros



- ▶ Estira la musculatura **lumbar, isquiotibial y glúteos**

Músculos de la espalda y otros

- ▶ Llevar ambas **rodillas flexionadas** hacia el lado derecho manteniendo **el hombro izquierdo** en contacto con la cama y el cuello girado hacia la izquierda
- ▶ Mantener la **posición 20–30 seg.** y cambiar.

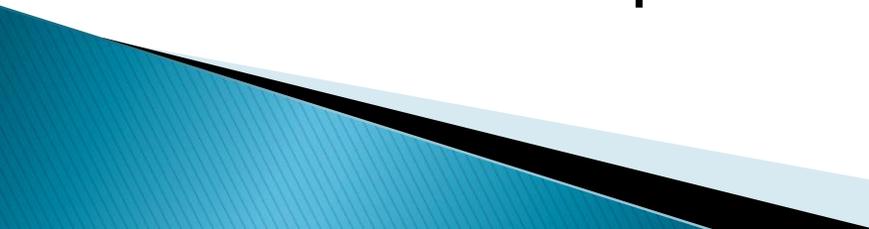


Músculos de la espalda y otros



- ▶ Estira la musculatura lumbar, glúteos y musculatura lateral del cuello

Músculos de la espalda y otros

- ▶ Tendido con las piernas extendidas cruzar la pierna izquierda, con la rodilla flexionada, apoyando el pie en la cama. Con la mano derecha vamos acercando la rodilla hacia la cama
 - ▶ Mantener los hombros en contacto y el cuello girado hacia la izquierda
 - ▶ Mantener la posición 20–30 seg. y cambiar.
- 

Músculos de la espalda y otros

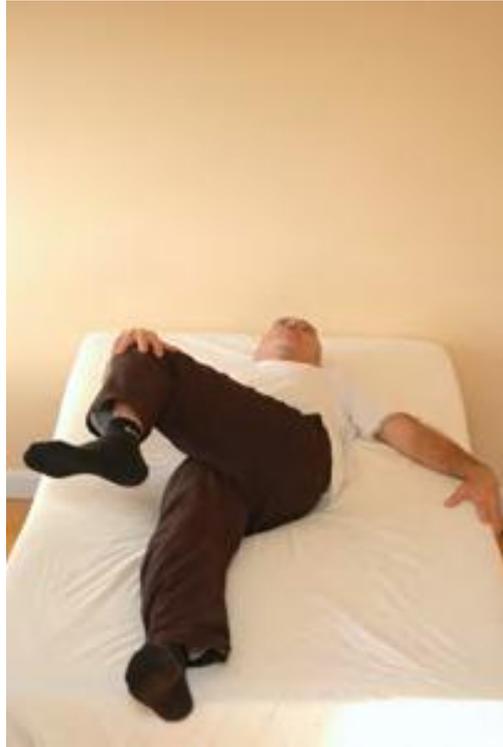


- ▶ Estira la musculatura lumbar, glúteos y musculatura lateral del cuello

Músculos de la espalda y otros

- ▶ Con las piernas extendidas cruzar la pierna izquierda con la rodilla flexionada
 - ▶ La mano derecha presiona en diagonal mientras la pierna derecha permanece extendida sin girar el pie
 - ▶ Mantener la posición 20 – 30 seg. y cambiar.
- 

Músculos de la espalda y otros



- ▶ Estira la musculatura de los glúteos

Músculos de la espalda y otros

- ▶ Con las plantas de los pies juntas bajar las rodillas hacia el exterior de ambos costados



Músculos de la espalda y otros



- ▶ Estiran aductores

Ejercicios contraindicados

Ejercicios contraindicados

- ▶ Reciben esta **denominación aquellos ejercicios que si se repiten sistemáticamente pueden originar lesiones importantes en las articulaciones afectadas**
- ▶ Como **regla general** debemos evitar los **ejercicios forzados de cualquier estructura articular**, especialmente los **movimientos de hiperflexión e hiperextensión**

Ejercicios contraindicados

- ▶ Las **articulaciones más sensibles** de sufrir estos movimientos son, **la columna vertebral y la rodilla**
- ▶ Entre otros ejercicios, por ser realizados con cierta frecuencia, destacamos los siguientes:

Ejercicios contraindicados

¡Peligro para la Columna!

- ▶ Los siguientes ejercicios pueden producir daños estructurales, degeneración de los discos intervertebrales e incluso protusiones y hernias discales

Ejercicios contraindicados

Cervical



Ejercicios contraindicados

Lumbar



Ejercicios contraindicados

¡Peligro para las rodillas!

- ▶ En este popular ejercicio denominado “paso de valla” el ligamento lateral interno de la rodilla de la pierna atrasada se ve afectado



Ejercicios contraindicados

- ▶ Lo mismo sucede con los meniscos al realizar estas hiperflexiones

