

EJERCICIOS POSTURALES

Los trastornos musculoesqueléticos aparecen, en la mayoría de los casos, como el resultado de una falta de equilibrio y coordinación entre la fuerza y la flexibilidad mostrada por los músculos en el momento de elevar un peso, de mantener una posición incorrecta o, simplemente, como consecuencia de una sobrecarga de tipo mecánico.

La práctica de ejercicios de estiramiento, además de mejorar directamente el funcionamiento del sistema músculo esquelético del organismo, también previenen estos trastornos. La capacidad preventiva de estos ejercicios es evidente. Con la práctica, los ejercicios suaves de estiramiento alivian los músculos, tendones y articulaciones doloridos.

Uso de los ejercicios:

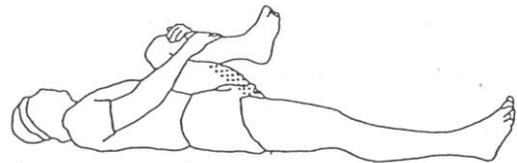
1. Estos ejercicios se exponen como remedio para los dolores de espalda ordinarios y mejor para prevenirlos antes de manifestarse.
2. La presencia de dolor durante la ejecución de un ejercicio significa una exigencia excesiva. El objetivo de estos ejercicios es realizarlos sin que produzcan dolor, **en el caso de provocar dolor deben suprimirse estos ejercicios.**
3. Algunos de los ejercicios deberán ejecutarse sobre un suelo alfombrado o colchoneta. El resto de ejercicios pueden realizarse sentados en el propio asiento, en una silla o de pie.
4. Los ejercicios de estiramiento deben mantenerse 5-7 seg. e ir acompañados de una espiración del aire con objeto de conseguir la máxima relajación muscular. La respiración debe ser lenta, rítmica y controlada.

POSTURA

Tumbado boca arriba con los brazos a lo largo del cuerpo.

Ejercicio

Llevar la rodilla derecha al pecho. Ayudamos con las manos para realizar los últimos grados de flexión (los hombros relajados).



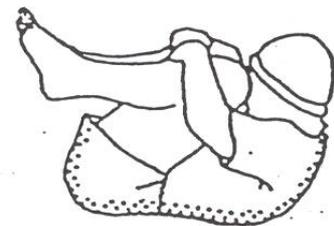
Volver a la posición de partida y repetir con la otra pierna.

Posición

Tumbado boca arriba con flexión de rodillas.

Ejercicio

Llevar ambas rodillas al pecho y ayudarse con las manos para los últimos grados de flexión (los hombros relajados). Mantener la cabeza apoyada en el suelo.



Posteriormente llevaremos la cabeza hacia las rodillas provocando de esta manera un estiramiento de la parte superior de la espalda.



Fortalecimiento abdominales

Nos colocaremos boca arriba con las rodillas flexionadas. Plantas de los pies sobre el plano del suelo y brazos cruzados sobre el pecho.

La vista fijada en un punto por encima nuestro

Ejecución

Elevación de la cabeza y tronco unos 30°.

EJERCICIOS POSTURALES



Estiramiento rotadores externos y flexibilidad columna lumbar

Nos colocaremos boca arriba con las rodillas flexionadas. Y los brazos estirados en cruz.

Ejecución

Dejamos caer las rodillas hacia el lado izquierdo, rotando la columna lumbar. Aumentamos el estiramiento con ayuda de la mano izquierda, ejerciendo fuerza sobre rodilla derecha. La cabeza debe girar en sentido contrario a las piernas.

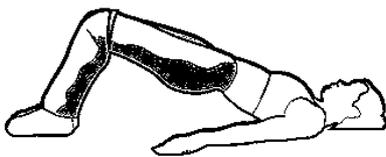
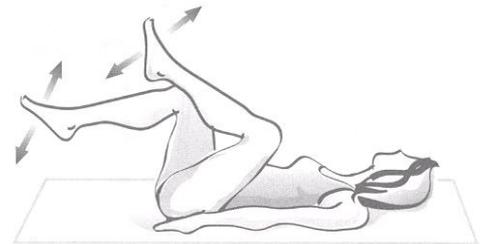
Posición

Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas y con los brazos a lo largo del cuerpo.

Ejercicio

Contraer el abdomen para borrar la lordosis lumbar.

Elevar las piernas y pedalear al aire manteniendo apoyadas las caderas.



FORTALECIMIENTO GLÚTEOS

Nos colocaremos boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos estirados en cruz.

Ejecución

Elevamos la pelvis hasta mantener la horizontalidad con tronco y rodillas. Podemos incrementar el nivel de esfuerzo si elevamos uno de los pies alineándolo con tronco y rodillas.

La pelvis no debe superar la horizontalidad de tronco y rodillas.



Apoyar los glúteos en los talones y estirar los brazos hacia delante todo lo que se pueda intentando deslizar las palmas de las manos sobre la colchoneta.

Mantener de 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

ESTIRAMIENTO EN FLEXIÓN

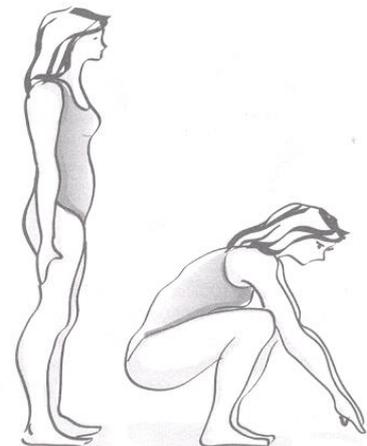
Posición

De pie, con tobillos y pies separados aproximadamente 10 cm.

Ejercicio

Flexionar las rodillas inclinando el tronco hacia delante al tiempo que ponemos las manos en el suelo.

Mantener el cuello, dorso y región lumbar alineados, sin separar los talones del suelo.



EJERCICIOS POSTURALES

EJERCICIOS COLUMNA CERVICAL

Mover lateralmente la cabeza



El objetivo de estos ejercicios es movilizar el segmento cervical y corregir su estática defectuosa, relajar la musculatura de la nuca y de la cintura escapular.

Flexibilización columna cervical 1

Nos colocaremos sentados o de pie, delante de un espejo, a ser posible.

Ejecución

Inclinar alternativamente la cabeza hacia la izquierda, y después hacia la derecha.

Girar lateralmente la cabeza



Flexibilización columna cervical 2

Nos colocaremos sentados o de pie, delante de un espejo, a ser posible.

Ejecución

Se debe girar hasta notar el estiramiento de la musculatura. (Decir NO con la cabeza).

ESTIRAMIENTO TRAPECIOS

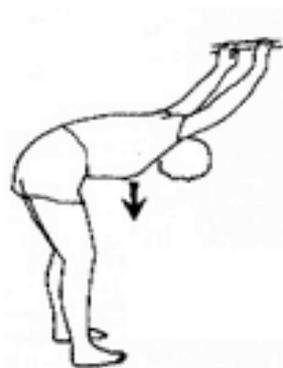


Nos colocaremos sentados o de pie, delante de un espejo, a ser posible.

Ejecución

Primero realizaremos un giro de 45°. Seguidamente se debe flexionar la cabeza hasta que el mentón contacte con el pecho.

ESTIRAMIENTO GLOBAL



Estiramiento global de la musculatura posterior del cuerpo

Nos colocaremos de pie o sentados, con las manos apoyadas a un punto de apoyo horizontal.

Ejecución

Consiste en llevar la pelvis hacia atrás y hacer descender el tronco, manteniendo los codos y las rodillas extendidas.

EJERCICIOS POSTURALES

EJERCICIOS CODO-MUÑECA



Estiramiento parte anterior-posterior antebrazo

Nos colocaremos de pie o sentado, con el brazo extendido hacia delante.

Ejecución

Parte anterior: Empujaremos con la otra mano la palma de la mano y los dedos hacia atrás, sin mover el brazo.

Parte posterior: Empujaremos con la otra mano el dorso de la mano y los dedos hacia atrás y luego hacia delante, sin mover el brazo.

EJERCICIOS HOMBRO Y BRAZO



Estiramiento parte posterior brazo (tríceps)

Nos colocaremos de pie, con el codo derecho por encima del hombro, y la mano por detrás de la nuca.

Ejecución

Llevaremos el codo derecho hacia parte posterior de la cabeza, ayudándonos del brazo izquierdo.



Estiramiento parte anterior brazo (bíceps)

Nos colocaremos de pie, con el codo y el hombro derechos extendidos, y apoyados en un marco o en un punto de apoyo vertical.

Ejecución

Sin mover el brazo derecho, giraremos el tronco hacia la izquierda hasta que sienta el estiramiento.



Estiramiento musculatura antebrazos y columna dorsal

Nos colocaremos de pie o sentados, con las manos entrelazadas y los codos extendidos.

Ejecución

Sin mover los brazos, consiste en separar las manos del cuerpo y separar los omóplatos lo máximo posible, con las palmas giradas hacia delante. Realizar el ejercicio con las manos a distintas alturas.

EJERCICIOS POSTURALES

EJERCICIOS PIERNAS

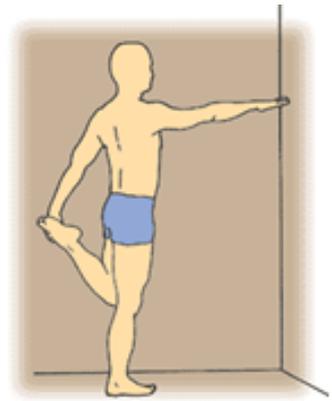
Estiramiento musculatura cuádriceps

Nos colocaremos de pie.

Ejecución

Consiste en coger con la mano derecha el tobillo de la pierna derecha y llevar la pierna al glúteo.

Realizaremos el mismo ejercicio con la pierna contraria.



Estiramiento musculatura flexora de la cadera

Nos colocaremos de pie.

Ejecución

Erguido con las piernas abiertas y los pies separados, adelantaremos una pierna, de modo que la cadera y la rodilla formen un ángulo de 90º, de la pierna de atrás en el suelo. Con las manos colocadas en las caderas, llevaremos la rodilla adelantada hacia delante, de modo que los ángulos de la cadera y la rodilla disminuyan y aumente la extensión de la otra cadera.

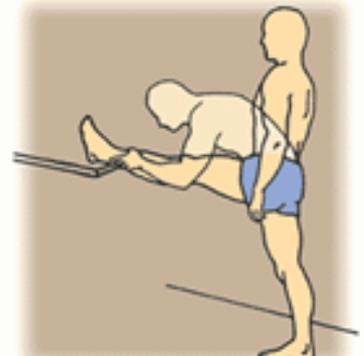


Estiramiento musculatura isquiotibiales

Nos colocaremos de pie.

Ejecución

Levantaremos la pierna derecha hasta un soporte tipo barra y una vez levantada realizaremos el estiramiento. Realizaremos el mismo ejercicio con la pierna contraria.



Estiramiento musculatura tríceps sural

Nos colocaremos de pie, con las manos apoyadas en una pared y separado de ella unos 50-100 cm.

Ejecución

Inclinaremos una pierna hacia delante manteniendo estirada la otra, sin despegar la planta del pie del suelo. Variante flexionando un poco la rodilla de la pierna posterior. Realizaremos el mismo ejercicio con la pierna contraria.



Fortalecimiento musculatura piernas

Nos colocaremos de pie, con un pie ligeramente por delante del otro y separados entre sí unos 30-40 cm.

Ejecución

Con las manos apoyadas en la cintura, flexionamos las rodillas manteniendo la espalda recta. Aumentar progresivamente el recorrido de descenso, e ir intercambiando la posición del pie adelantado.

