

Estiramientos

Estiramientos para la prevención de lesiones musculoesqueléticas

Las **lesiones musculoesqueléticas**, que afectan a músculos, tendones, huesos, ligamentos o discos intervertebrales, son bastante habituales en la actualidad. Gran parte de estas lesiones no se deben a accidentes aislados, sino que **son resultado de pequeños traumatismos repetidos en el tiempo**.



La realización de movimientos repetitivos (aun cuando no supongan un gran esfuerzo físico), las posturas estáticas forzadas y la manipulación manual de cargas pueden predisponer a sufrir este tipo de lesiones.

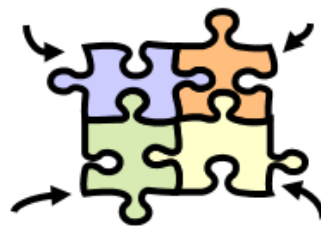
¿Cómo podemos prevenir las lesiones musculoesqueléticas?

Los estiramientos son fundamentales para mantener el músculo elongado y aportar flexibilidad a las estructuras que implican, garantizando una correcta movilidad y estabilidad, de cara a prevenir posibles lesiones musculoesqueléticas.

Los estiramientos:

Preparan la musculatura ante trabajos dinámicos

Disminuyen el estrés y la tensión



Mejoran la flexibilidad muscular

Previenen lesiones musculares

¿Cómo realizar los estiramientos?

Para realizarlos correctamente, sigue las siguientes pautas:

- Partiendo de la posición de inicio, realiza un estiramiento progresivo hasta percibir una barrera de tensión suave.
- No realices rebotes.
- Realiza cada estiramiento 3-5 veces y mantén la posición de tensión durante 10 segundos (**3-5 veces x 10"**).
- Vuelve de manera progresiva a la postura inicial.
- Realiza el estiramiento a ambos lados.

La forma correcta es realizar el estiramiento relajado, la incorrecta, es moverse con brusquedad, o estirar hasta provocar dolor.

La respiración

La respiración ha de ser lenta, rítmica y controlada. No debe contenerse la respiración durante el ejercicio. Si una posición de estiramiento inhibe el ritmo respiratorio normal, produce tensión; en este caso, relajar la posición hasta respirar con normalidad.

La realización periódica de los ejercicios propuestos a continuación, te ayudará a eliminar la tensión acumulada en tu día a día.

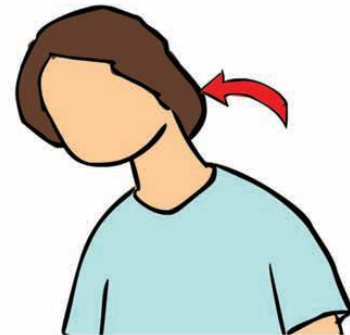
1. TRAPECIO

Aproxima una oreja hacia tu hombro y ayúdate con la mano del mismo lado, tirando de la cabeza para aumentar la tensión.



2. MUSCULATURA CERVICAL ANTERIOR

Inclina lateralmente la cabeza hacia un lado, llevando la barbilla ligeramente hacia el lado contrario, de manera que notes tensión en la zona delantera del cuello.



3. DELTOIDES

Acerca un brazo hacia el pecho manteniéndolo en posición horizontal. Con el otro, aproxima ligeramente el hombro, alargando suavemente todo el brazo hacia la horizontal.



4. ESTIRAMIENTO DE TRÍCEPS

Sube el brazo hasta que el codo quede cerca de la cabeza. Sosteniendo este por detrás, haz un leve empuje hacia la cabeza con el codo flexionado.



5. ESTIRAMIENTOS DE MUÑECA Y ANTEBRAZOS

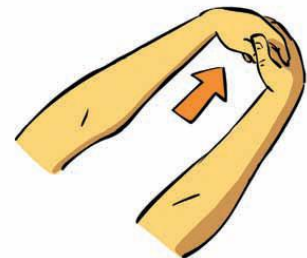
Eleva los dos brazos hacia delante. Con los puños cerrados, trata de alargar los dos antebrazos.



Extiende el pulgar para relajar la musculatura de la palma de la mano.



Con las manos entrecruzadas, empuja hacia delante los brazos. Mantén esta posición 10 segundos aproximadamente.

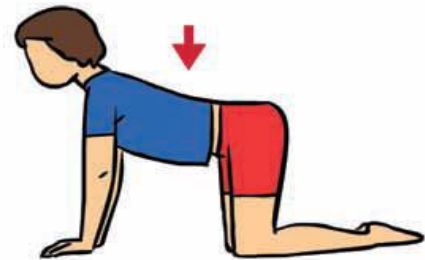
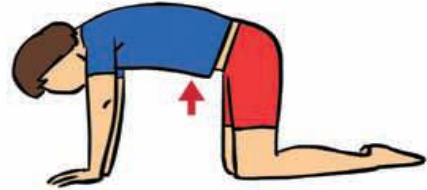


Con este ejercicio, permitirás la relajación de musculatura posterior del hombro.

6. FLEXIBILIZACIÓN DORSOLUMBAR

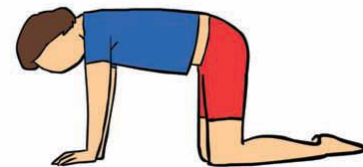
Apoya las rodillas y las manos en el suelo, alineadas respecto a las caderas y hombros, expira y curva (flexiona) la espalda hacia el techo. Contrae el abdomen dirigiendo la barbilla hacia el pecho.

Al inspirar extiende la espalda arqueándola, yendo hacia el movimiento contrario.



7. ESTIRAMIENTO LUMBOSACRO

Coge aire por la nariz y suéltalo por la boca, flexionando las rodillas y caderas hasta sentarte sobre los talones con el cuello flexionado a su vez.



Desliza las manos hacia adelante al finalizar el movimiento.



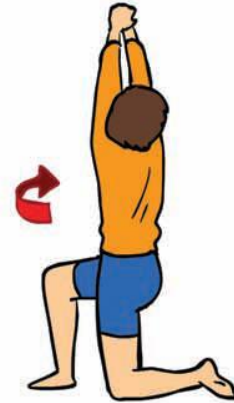
Para focalizar más el estiramiento en un lateral, lleva el tronco y las manos hacia un lado; mantén esa posición unos segundos.



8. PSOAS Y CUADRADO LUMBAR

Adelanta una pierna en flexión y pon la otra detrás en extensión de cadera con la rodilla apoyada. Lleva el pubis hacia delante y procura el máximo estiramiento mediante la elevación de los brazos y una rotación contraria al lado de la pierna a estirar.

Para el cuadrado lumbar, añade a la posición anterior una inclinación lateral del tronco hacia la rodilla que está levantada.



9. PIRAMIDAL Y ZONA GLUTEA

En “posición tumbada” boca arriba con una pierna estirada y la otra flexionada, tira de esta última con la mano llevándola a la cadera contraria. Repítelo con la otra pierna.



Sentado; en posición erguida, dirige la rodilla hacia el hombro contrario ayudándote de las manos. Después dirige la rodilla hacia el suelo y empuja hacia abajo con las manos sobre la rodilla del mismo lado.



10. CUÁDRICEPS

De pie y apoyado en una silla, flexiona la rodilla y lleva la pierna hacia atrás ayudándote con la mano (sujetando desde el tobillo).



11. ESTIRAMIENTOS DE GEMELOS

En posición de pie, coloca una pierna por detrás de la otra, manteniendo la mirada al frente y la espalda recta. A continuación, flexiona la rodilla que está delante hasta que comience una sensación de estiramiento de la pierna que se encuentra detrás.

La pierna que se quiere estirar, será la que se ponga detrás con la rodilla extendida (la otra estará delante, con la rodilla flexionada).



Adjuntamos enlace a video explicativo con estos y otros estiramientos que resultan de interés:



Enlace:

[Programa de estiramientos para la prevención de sobreesfuerzos en el trabajo - YouTube](#)

Nota: De no acceder con el enlace, se aconseja, poner el enlace directamente en “Microsoft Edge” o “Google Chrome”.

¡Juntos para mejorar nuestra salud!