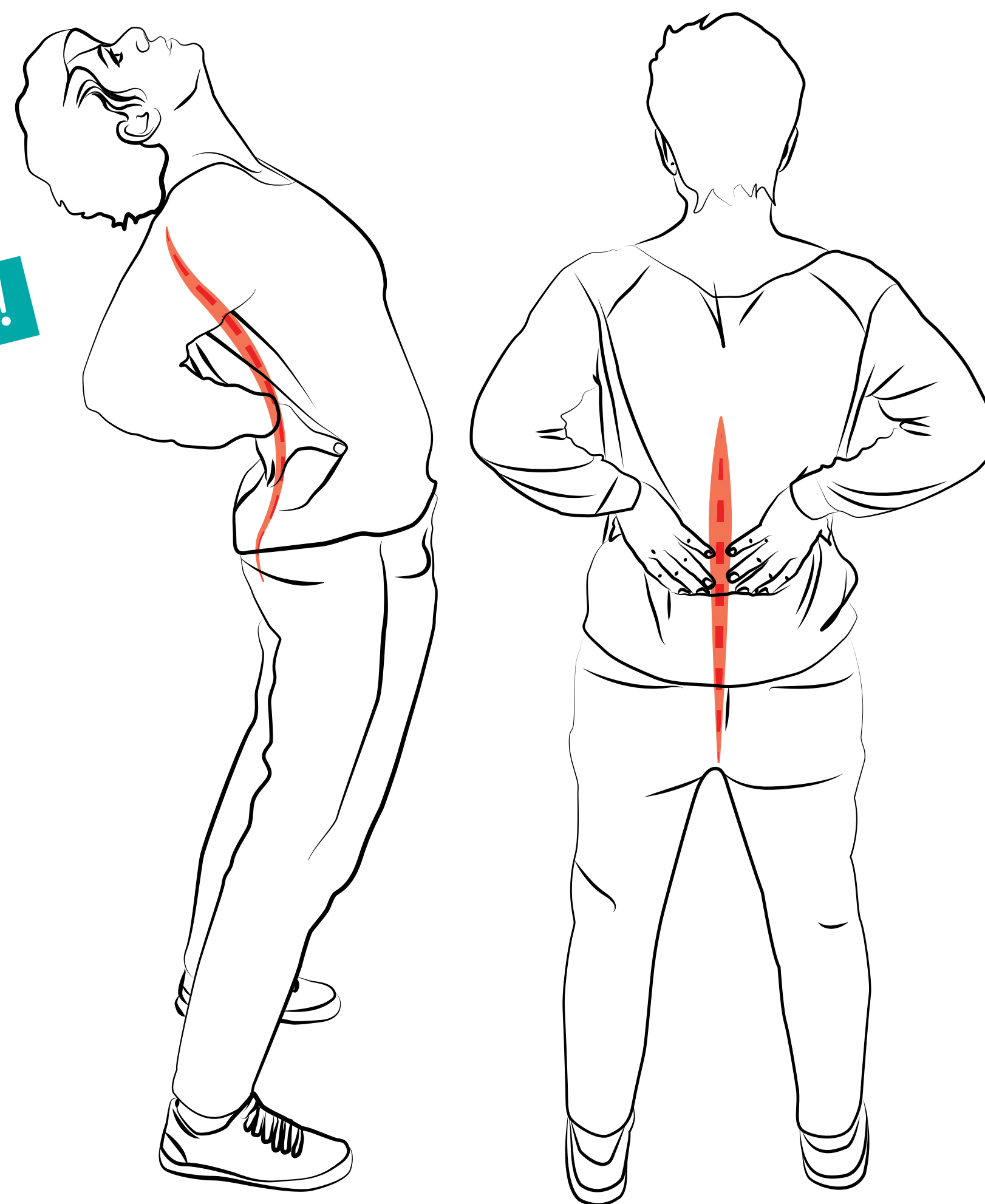
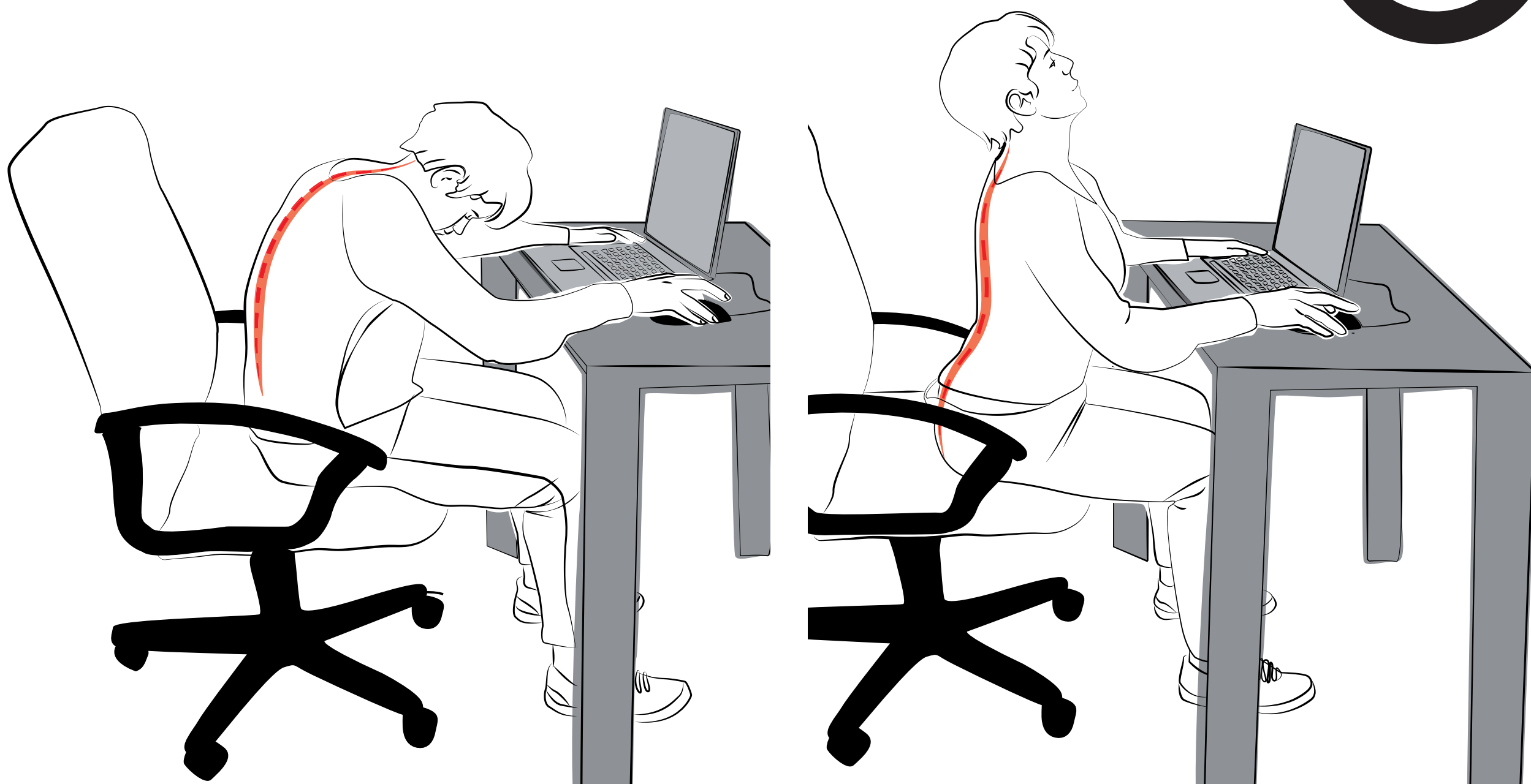


ESTIRAMIENTOS para la **oficina**

¡Estírate!



1

Cuando se nos olvide la posición correcta para estar sentados o cuando aparezcan dolores por una mala posición, siéntate en una silla sin apoyarte en el respaldo, relájate completamente encorvando la espalda. Mantente así durante unos segundos.

A continuación, ponte recto y aumenta la curvatura lumbar todo lo que puedas. Mantén la postura unos segundos y vuelve a la posición inicial de relajado - encorvado. Repite entre 10 y 15 veces este movimiento de forma rítmica, tres veces al día (mañana, tarde y noche).

2

Ejercicio ideal para momentos en los que permaneces sentado e inclinado hacia delante durante un tiempo prolongado, antes y después de levantar objetos pesados o cuando estés con sensación de rigidez en la espalda. Realiza los siguientes movimientos: **a)** Ponte de pie, recto, con los pies separados; las manos en la espalda con las puntas de los dedos hacia la columna y enfrentados entre sí. **b)** Inclina el tronco hacia atrás todo lo que puedas. **c)** Vuelve a la posición inicial. Es importante que mantengas las rodillas estiradas. Conserva esa posición unos dos segundos. Repite diez veces este movimiento y trata de inclinarte cada vez más.



3 Para aliviar la zona de la pelvis y la zona baja de la espalda, siéntate en una silla, coloca el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda. Inclina el tronco hacia delante al mismo tiempo que empujas tu rodilla derecha hacia abajo.

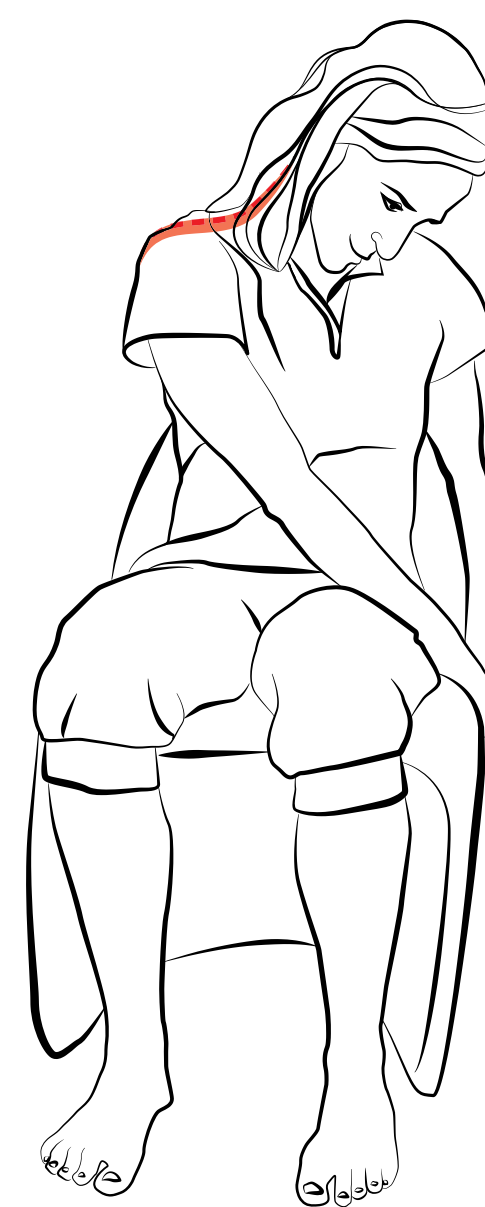


4

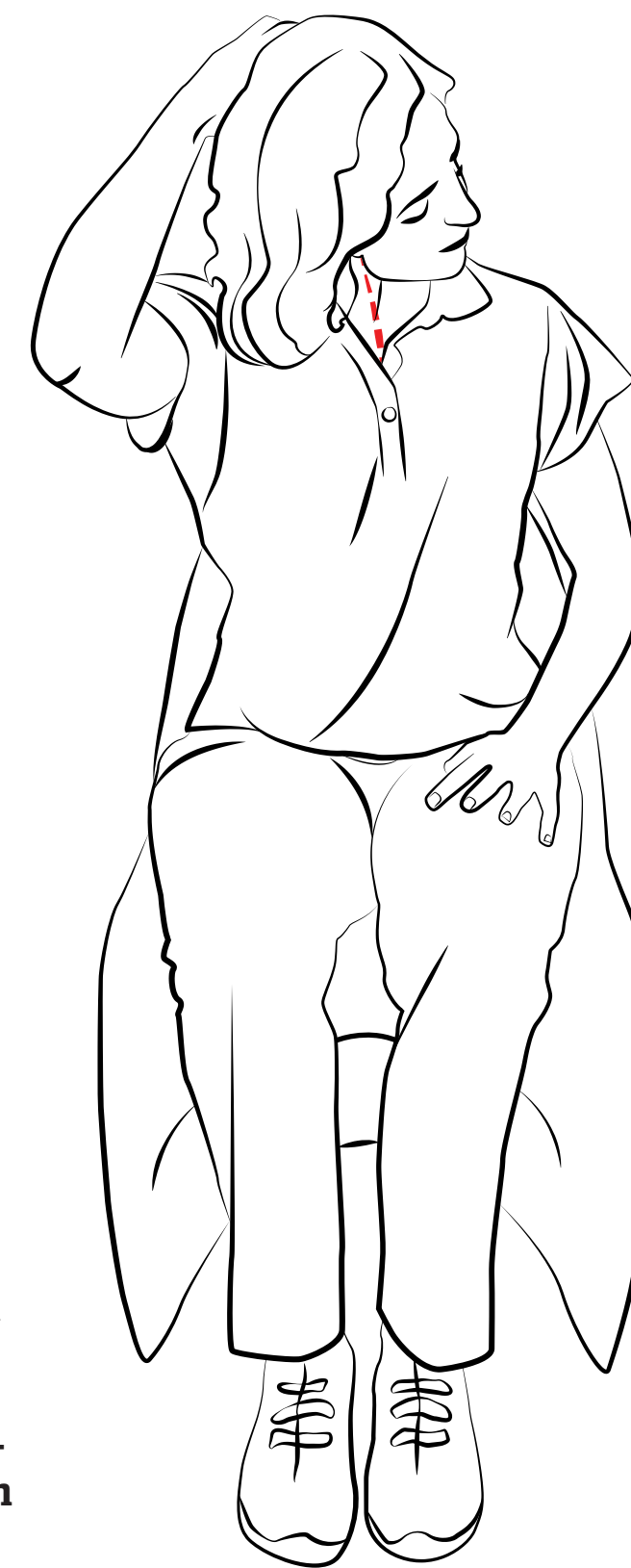
PARA ALIVIAR EL CUELLO Y ZONA ALTA DE ESPALDA

a) Cuello. Con ayuda de las manos, tira de la cabeza hacia delante y hacia abajo. Siente la tensión en la nuca.

b) Escalenos. Coloca el brazo que vas a estirar detrás de la espalda. Inclina la cabeza al lado contrario, rótagla al mismo lado del brazo que está por detrás y realiza una flexión de cuello. Mantén esa posición unos segundos. Relaja los hombros y déjalos caer.



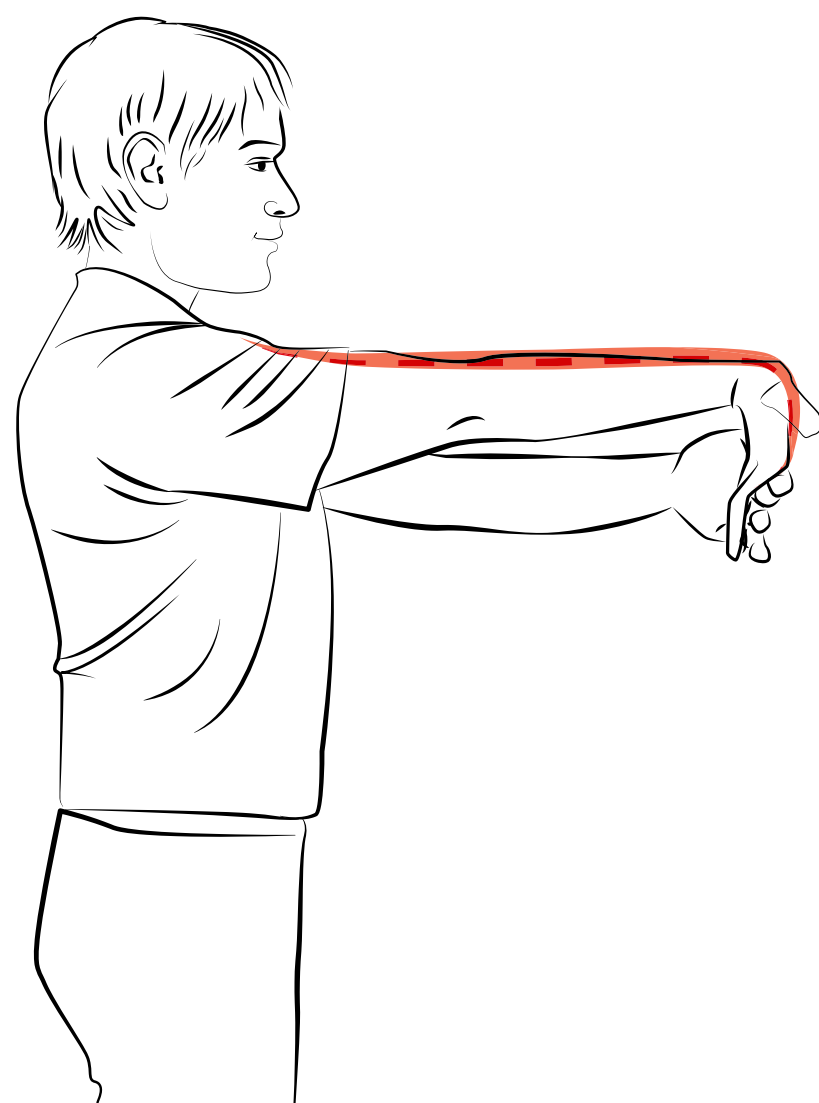
c) Angular de la escápula. Con el brazo del lado que quieras estirar, sujeta la silla por el lado contrario (cruza el brazo por delante). Realiza en este orden los siguientes movimientos: **1) Flexión de cabeza:** lleva la cabeza hacia abajo. **2) Rotación contralateral:** gira la cabeza hacia el lado donde estás agarrado en la silla. **3) Inclinación contralateral:** inclina el cuello hacia el lado donde estás agarrado en la silla.



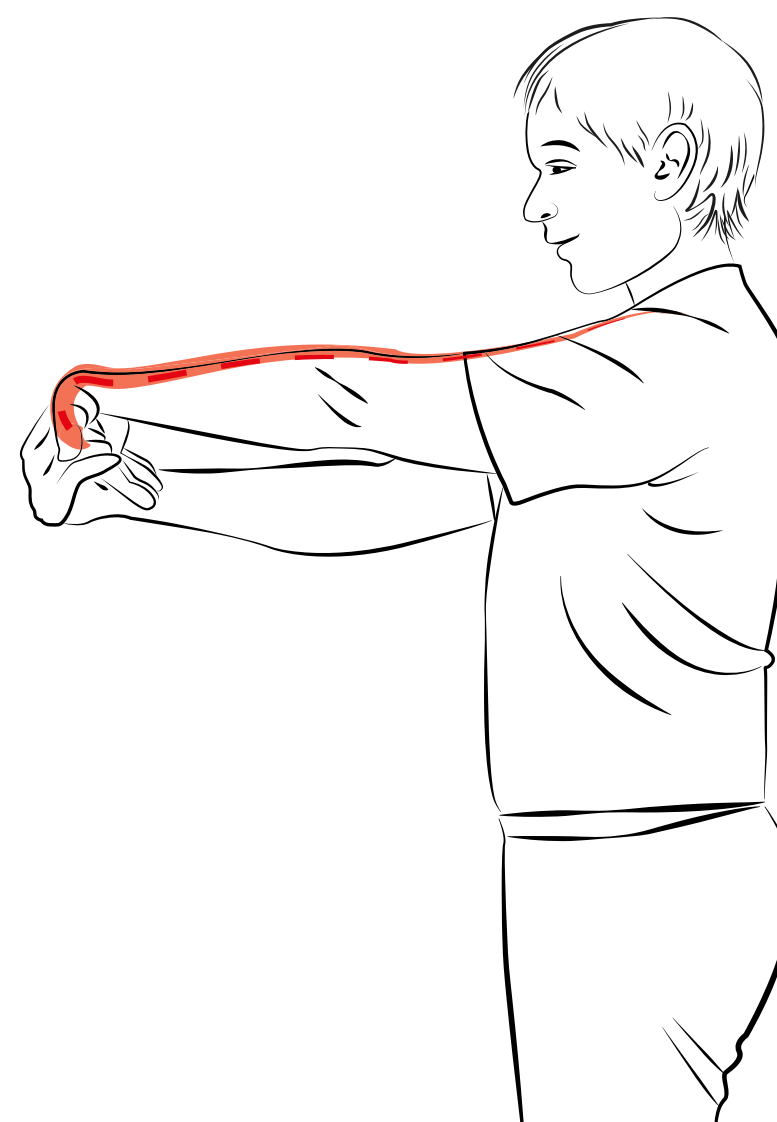
d) Esternocleido-mastoideo. Gira la cabeza y lleva el mentón hacia el hombro izquierdo. Con la mano derecha ayúdate para llevar la cabeza hacia abajo (flexión). Notarás el estiramiento en la parte izquierda del cuello. Mantén esa posición unos segundos. Estira cada lado dos veces, relaja los hombros y déjalos caer. Respira profundamente.

5

a) Flexores de antebrazos. Extiende la muñeca ayudándote con la otra mano, llevando los dedos hacia abajo y atrás.



b) Extensores de antebrazos. Extiende el codo y gira el antebrazo todo lo que puedas hacia fuera, ayudándote con la otra mano. Los dedos deben señalar lateralmente hacia fuera.



fisiohogar

Tu equipo profesional de
fisioterapia a domicilio