



Hábitos de vida saludables



**Directores: Vicente Rodríguez Pérez
Ana F. López Rodríguez**

**Coordinador:
Jesús Seco Calvo**

VICENTE RODRÍGUEZ PÉREZ
ANA FELICITAS LÓPEZ RODRÍGUEZ

Directores

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES



UNIVERSIDAD DE LEÓN
Secretariado de Publicaciones
2007

Índice de autores

M^º José Álvarez Álvarez
Raúl Cobreros Mielgo
Daniel Fernández García
Gloria González Medina
Ana Felicitas López Rodríguez
Arrate Pinto Carral
Mercedes Reguera García
Vicente Rodríguez Pérez
Jesús Ángel Seco Calvo
Marta Valencia Prieto

Profesores del Departamento de Enfermería y Fisioterapia.
Escuela Universitaria de Ciencias de la Salud. Universidad de León

Coordinador:
Dr. Jesús Ángel Seco Calvo

© **Universidad de León**

Secretariado de Publicaciones

© Los autores

ISBN: 978-84-9773-317-5

Depósito Legal: LE-1099-2007

Impresión: Universidad de León. Servicio de Imprenta

Estiramientos para la salud I: Introducción y aplicación en miembro superior

Valencia Prieto M., González Medina G.

OBJETIVOS:

Conocer los mecanismos de sobrecarga y su prevención.

Mostrar los grupos musculares más comúnmente afectados.

Aprendizaje de la técnica progresiva de estiramiento miotendinoso.

Aplicación activa de los estiramientos.

Establecer un programa de prevención de la lesión muscular basado en el estiramiento.

FLEXIBILIDAD:

Entendemos como flexibilidad la amplitud de movimiento disponible en una articulación o grupo de articulaciones.

La flexibilidad se ve limitada por elementos articulares, musculares y conectivos. Estos dos últimos son los susceptibles de tratamiento y prevención mediante el estiramiento miotendinoso, objeto de estos dos seminarios.

FACTORES DETERMINANTES:

La elasticidad miotendinosa es diferente en cada individuo de modo que determinados factores influirán en mayor o menor medida, como la edad, el sexo, la estructura corporal, la viscosidad y el calentamiento muscular previo a la técnica.

BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD:

Entre muchos otros, se le atribuyen principalmente la relajación del estrés psicofísico, la mejora de la postura corporal, la prevención lesional miotendinosa y el alivio del dolor muscular.

PRINCIPIOS DEL ESTIRAMIENTO:

La realización de un programa, que deberá ser individualizado, debe ir precedido de una VALORACIÓN FISIOTERAPÉUTICA, de modo que se adecue a una alteración concreta si la hubiere, o a evitar su aparición. Como resultado de esta valoración, el fisioterapeuta podrá indicar las pautas de progresión, calentamiento y ejecución.

TIPOS DE ESTIRAMIENTOS:

Aunque existen muchos tipos de estiramientos, proponemos en estos dos seminarios la utilización del *"estiramiento activo progresivo"* con la finalidad de completar el programa de Educación para la Salud, ya que al ser activos no necesitan la ayuda de una tercera persona para su realización y podrán introducirlo en sus *"Hábitos de vida saludables"*, aprendiéndolo de forma sencilla y clara.

Cada uno de los estiramientos propuestos constará de dos tiempos:

Puesta en tensión o postura inicial.

Tiempo de estiramiento: se realiza en tres tiempos, de modo que aumentamos la amplitud muscular en momento espiratorio, manteniendo 6 segundos en cada límite encontrado (molestia).

Regreso a la posición inicial progresivamente.

EJEMPLO DE EJECUCIÓN: Flexión de cabeza (barbilla al pecho).

Puesta en tensión o postura inicial: sentados con la barbilla pegada al pecho y manos cruzadas en la espalda y hombros relajados, hasta notar tensión en la nuca.

Tiempo de estiramiento:

Cogemos aire y al echarlo intentamos juntar más la barbilla al pecho hasta notar más tensión (molestia).

Mantener en esa posición 6 segundos.

Repetir dos veces más.

Volver despacio a la posición inicial.

APLICACIÓN EN MIEMBRO SUPERIOR:

PARTE LATERAL DEL HOMBRO (diapositiva 12):

Este ejercicio lo puede hacer sentado o de pie. Eleve un brazo a la altura del hombro, flexione el antebrazo y llévese la mano hacia el hombro contrario. Sujete el codo del brazo flexionado con la mano opuesta. Espire el aire y, lentamente, tire del codo con la mano. Deje que el codo vuelva a su posición normal. Estire el antebrazo, continuando con la mano opuesta la sujeción del codo. Espire el aire y, lentamente, tire de nuevo del codo con la mano. Realice el ejercicio con el hombro opuesto. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

ROTADORES INTERNOS DEL HOMBRO (diapositiva 13):

Colóquese de pie frente a una puerta abierta, flexione uno de los codos y apoye la mano y el antebrazo correspondientes sobre el marco. La pierna de ese mismo lado atrásela y manténgala completamente recta. La pierna contraria deberá estar ligeramente adelantada y flexionada la rodilla y el brazo correspondiente en posición relajada a lo largo del cuerpo. Espire el aire y, lentamente, sin separar el antebrazo del marco de la puerta, ni los pies de su posición, gire el tronco intentando alejarse del umbral. Repita el ejercicio con el otro brazo. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

ROTADORES EXTERNOS DE LOS HOMBROS (diapositiva 14):

Colóquese de pie con los brazos por detrás de la espalda, de forma que uno de ellos esté flexionado con el reverso de la mano hacia el tronco y la otra mano sujete el codo. Espire el aire lentamente, mientras tira suavemente del codo para llevarlo hasta la mitad de la espalda. Repita el ejercicio con el otro lado. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia. Si no llega a coger el codo con la mano contraria, agarre el antebrazo.

ROTADORES EXTERNOS DE LOS HOMBROS (diapositiva 15):

Colóquese sentado o de pie, con uno de los brazos flexionado por delante del cuerpo, el codo a la altura del pecho y el antebrazo vertical. Flexione y eleve el otro brazo hasta que el codo correspondiente pueda sujetar el codo contrario por debajo de él y entrelace los antebrazos de forma que la mano que queda más baja sujete la muñeca contraria. Espire el aire lentamente, mientras tira de la muñeca hacia abajo y hacia fuera. Repita el ejercicio con el lado contrario. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

ROTADORES EXTERNOS DE LOS HOMBROS (diapositivas 16 y 17):

Colóquese de pie, con los brazos flexionados por detrás del cuerpo y las palmas de las manos juntas, los dedos hacia abajo, pegadas a la espalda. Inspire aire lentamente y gire las muñecas, de forma que los dedos se dirijan ahora hacia arriba, desplazando los codos hacia atrás.

PECTORALES (diapositiva 18):

Siéntese en una silla cuyo respaldo le llegue, como máximo a la mitad de la altura del tronco, con ambas manos entrelazadas por detrás de la cabeza y los codos en la línea de los hombros. Coloque sobre el respaldo de la silla una tolla doblada, para evitar hacerse daño durante el ejercicio. Inspire aire mientras inclina la parte superior del tronco hacia atrás, por encima del respaldo de la silla y empuje los brazos también hacia atrás, como si quisiera juntar los codos.

EXTENSORES DE HOMBROS (diapositiva 19):

En posición de sentado o de pie, cruce una muñeca sobre la otra entrelazando las manos.

Inspire aire lentamente mientras estira y extiende los brazos hasta que las manos queden por encima de la cabeza y hacia atrás.

Espire el aire lentamente, mientras vuelve a la posición de partida.

BICEPS BRAQUIAL (diapositiva 20):

Colóquese de pie de espaldas al quicio de una puerta. Agarre con una mano pronada y el pulgar hacia abajo el marco, con el brazo extendido y en rotación interna. Mantenga el brazo contrario relajado a lo largo del cuerpo y la pierna correspondiente recta, apoyando en ella el peso del cuerpo, mientras la otra pierna (la correspondiente a la mano que agarra el marco de la puerta) está algo adelantada y con la rodilla ligeramente flexionada. Espire el aire lentamente, mientras intenta girar el brazo hacia arriba, como indica la flecha de la figura, sin dejar de agarrar el marco y manteniendo el brazo extendido. Realice el mismo ejercicio con el lado contrario. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

TRICEPS BRAQUIAL (diapositiva 21):

Este ejercicio puede realizarlo sentado o de pie. Flexione un brazo hacia atrás por el lateral de la cabeza, hasta que toque con la mano la escápula (omoplato) contraria. Coja el codo flexionado con la otra mano y espire el aire mientras, lentamente, tira de él hacia abajo. Repita el ejercicio con el brazo contrario. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

TRICEPS BRAQUIAL (diapositiva 22):

Colóquese de pie con un brazo flexionado por detrás de la región lumbar y el antebrazo tan elevado como le sea posible. Con la otra mano coja una toalla y lleve el brazo correspondiente por detrás de la cabeza, con el codo flexionado, de forma que pueda asir la toalla con la otra mano, en un agarre lo más corto posible. Inspire el aire lentamente mientras tira con ambas manos en sentidos contrarios. Repita el ejercicio con el otro lado. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia. Este ejercicio es más eficaz si se apoya el codo elevado contra una pared.

TRICEPS BRAQUIAL (diapositiva 23):

Colóquese de pie con un brazo flexionado por detrás de la región lumbar y el antebrazo tan elevado como le sea posible. Lleve el otro brazo por detrás de la cabeza, con el codo flexionado, de forma que llegue a entrelazar los dedos de ambas manos. Inspire el aire lentamente mientras tira con ambas manos en sentidos contrarios. Repita el ejercicio con el otro lado. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia. Este ejercicio es más eficaz si se apoya el codo elevado contra una pared.

FLEXORES DE MUÑECA (diapositiva 24):

Coloque las manos al frente, a la altura y cerca del tronco, con los dedos hacia arriba, de forma que con la base de una muñeca pueda presionar sobre los dedos de la mano contraria. Espire el aire lentamente, mientras presiona los dedos hacia atrás. Repita el ejercicio con la otra mano. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

FLEXORES DE MUÑECA (diapositiva 25):

Colóquese de rodillas y, con el tronco horizontal, apoye las palmas de las manos en el suelo, con las muñecas rotadas de forma que los dedos apuntes hacia las rodillas. Espire el aire lentamente, mientras intenta llevar las nalgas hacia las pantorrillas. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

Bibliografía

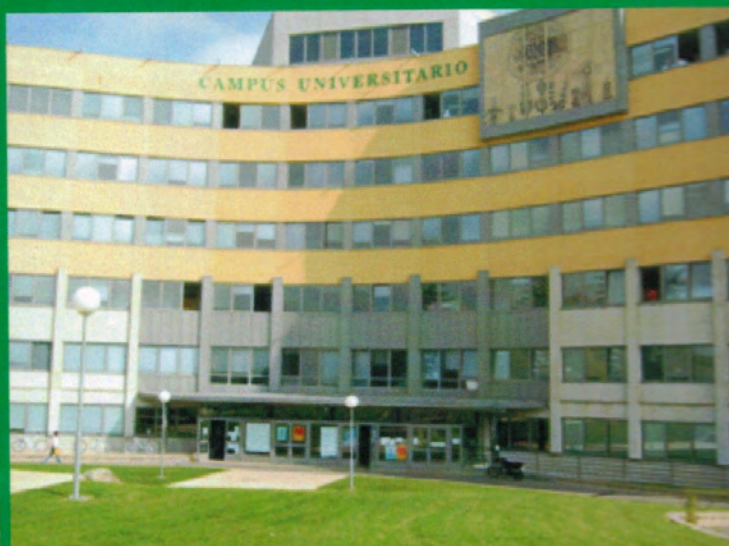
(Capítulos de Estiramientos de miembro inferior y superior):

- Esnault, M. *Estiramientos analíticos en fisioterapia activa*. Editorial Masson. Barcelona. 2001.
- Blum, B. *Los estiramientos, métodos actuales de stretching, desarrollan la flexibilidad y la elasticidad, mejoran la salud y el rendimiento, alivian los dolores articulares y evitan las lesiones*. Editorial Hispano-Europea. Barcelona. 1998.
- Alter, MJ. *Los estiramientos: bases científicas y desarrollo de ejercicios*. Editorial Paidotribo. Barcelona. 2001.
- Neiger, H. *Estiramientos analíticos manuales: técnicas pasivas*. Editorial Médica Panamericana. Madrid. 1998.

E.U. de Ciencias de la Salud

Departamento de Enfermería y Fisioterapia

Campus de Ponferrada Universidad de León



En colaboración con el Excelentísimo
Ayuntamiento de Fabero (León)



Universidad de León
Secretariado de Publicaciones
Servicio de Imprenta

Caja España 