

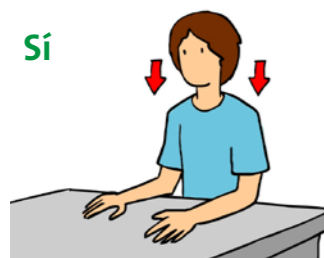
## Estiramientos de la musculatura posterior del muslo

- ↪ Dobra una sola pierna a 90°. Luego, con la otra pierna, apunta con los dedos de los pies hacia el techo. **(Ejercicio 1)**
- ↪ Manteniendo la misma posición anterior, dobla el tobillo y mantén el talón apuntando hacia el techo. **(Ejercicio 2)**



## Otras recomendaciones útiles

- ↪ Cuando te encuentres en “posición de sentado”, mantén los hombros en posición baja para no sobrecargar esta articulación. Evita siempre mantener los hombros elevados.



- ↪ Si pasas muchas horas de pie, realiza diariamente pequeños masajes circulares en los tobillos.



- ↪ Finalmente, recuerda que al terminar la jornada es aconsejable:
  - ✓ elevar ligeramente los pies sobre el resto del cuerpo en posición de descanso. Tanto “sentados como tumbados”, es recomendable incorporar una almohada o una toalla bajo los pies para favorecer el retorno venoso.
  - ✓ Realizar baños de contraste; sumerge las piernas en un barreño con agua caliente durante 3 minutos y luego, en otro con agua fría durante 1 minuto, alternativamente. Realiza en ambos pequeños movimientos hacia arriba y hacia abajo con la punta de los pies. Procura comenzar y finalizar en el agua fría preferentemente, para favorecer la circulación.
  - ✓ Si percibes molestias en la zona lumbar, aplica calor superficial mediante una manta eléctrica o en su defecto, una toalla planchada, en ciclos de 20 minutos en dicha zona. Igualmente, también será relajante echar agua templada con la presión suave sobre la misma después de la ducha.

## Pautas individuales para la relajación: realización de ejercicios respiratorios

- ↪ La respiración es un mecanismo reflejo que se ve alterado en algunas situaciones de la vida diaria: estrés, aumento de volumen de trabajo, etc.
- ↪ Los ejercicios respiratorios que se presentan a continuación, solo requieren una dedicación de 5 minutos al día para su realización y te ayudarán a paliar el estrés y la fatiga que puedes acumular durante tu jornada de trabajo:
  - ✓ En posición de “tumbado boca arriba”, coloca las manos en el abdomen y con los ojos cerrados, realiza 5 inspiraciones profundas.
  - ✓ Trata de percibir como se infla tu abdomen a medida que la respiración se hace más profunda. En cada inspiración, visualiza una región distinta del cuerpo, de tal manera que se relaje la región percibida.
  - ✓ También, “tumbado boca arriba”, coloca las manos en la zona de las costillas. Dirigir el aire hacia el abdomen ayuda a que la tensión no se acumule en los hombros.



[www.fremap.es](http://www.fremap.es)  
<http://prevencion.fremap.es>



## Ejercicios de estiramiento y relajación



La adopción de posturas forzadas, la manipulación manual de cargas, la realización de movimientos repetitivos y las características individuales son los principales factores de riesgo en la aparición de trastornos musculoesqueléticos.

La prevención de los mismos está directamente relacionada con el diseño del puesto de trabajo, así como con la adopción de unos adecuados hábitos posturales.

Con el fin de evitar la aparición de este tipo de lesiones, es recomendable siempre estirar de manera previa y posteriormente al esfuerzo físico a realizar, incorporando este proceder a tus hábitos cotidianos.

Recuerda además, que han de realizarse de forma suave, lenta, progresiva y controlada. Asimismo, es importante respetar el límite del no-dolor, evitando provocar daños en las estructuras musculares.

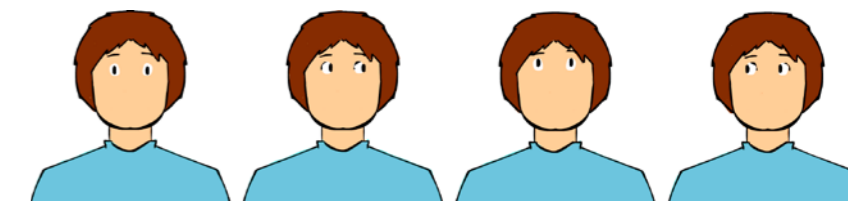
- ↪ Son objetivos de los estiramientos:
  - ✓ Relajar y preparar la musculatura frente a trabajos estáticos.
  - ✓ Disminuir el estrés y la tensión.
  - ✓ Prevenir lesiones musculares.
  - ✓ Aliviar el dolor y mejorar la flexibilidad.
- ↪ Para su realización, basta con seguir las recomendaciones que se muestran a continuación:
  - ✓ Establecer una posición de inicio.
  - ✓ Realizar el estiramiento progresivo hasta percibir una sensación de estiramiento ligero-moderada.
  - ✓ Mantener el estiramiento durante 5 segundos, excepto en aquellos en los que se recomiende un periodo de tiempo diferente.
  - ✓ Al terminarlos, volver de forma paulatina a la posición original.
  - ✓ Reposar durante 5 a 10 segundos.

## Estiramientos

Existen diferentes tipos de estiramientos que permiten mantener o mejorar la extensión y elasticidad muscular, ya que un músculo frío y acortado es un músculo susceptible de lesión.

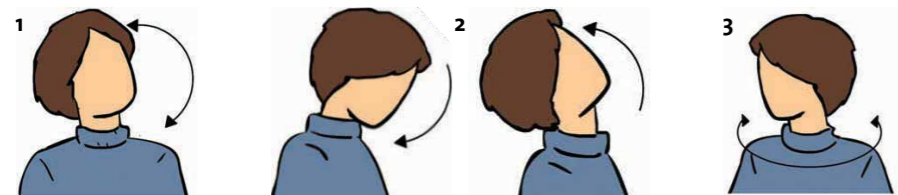
### Relajación de los ojos

- ↪ Cierra los ojos durante unos segundos.
- ↪ Mueve los ojos en todas las direcciones alzando las cejas.



### Estiramientos de la zona cervical

1. Mueve la cabeza lenta y alternativamente a ambos lados.
2. Mueve la cabeza suavemente hacia delante y hacia atrás.
3. Gira lateralmente la cabeza.



### Estiramientos de los hombros y brazos

- Estiramientos destinados a evitar la sobrecarga a este nivel, provocada tanto por el mantenimiento prolongado de posturas estáticas, como por la manipulación manual de cargas.

#### 1. Estiramiento de tríceps

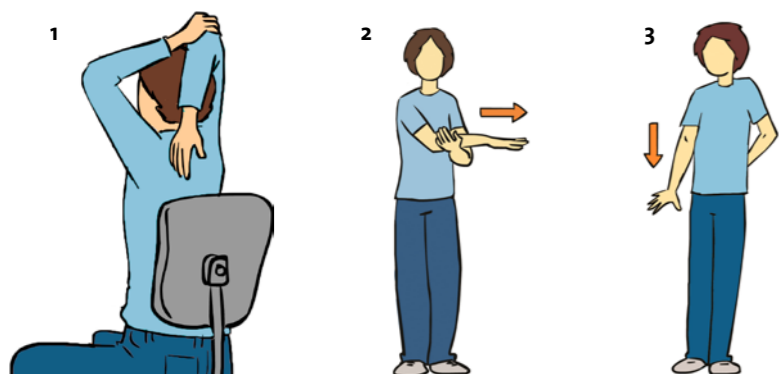
Sube el brazo hasta que el codo quede cerca de la cabeza. Sosteniendo éste por detrás, haz un leve empuje hacia la cabeza y hacia arriba.

#### 2. Estiramiento de 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.

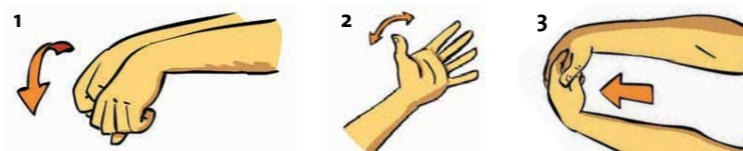
#### 3. Descenso de hombro-estiramiento de trapecio

Con la palma de la mano abierta y la muñeca extendida, baja el hombro, permitiendo el estiramiento del antebrazo y del hombro.



### Estiramientos de muñeca y antebrazos

1. Estira los dos brazos hacia delante. Con los puños cerrados, trata de alargar los dos antebrazos.
2. Extiende el pulgar para relajar la musculatura de la palma de la mano.
3. Con las manos entrecruzadas, empuja hacia delante los brazos. Mantén esta posición 15 segundos aproximadamente.



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

### Estiramientos de espalda

- Estiramientos destinados a relajar la zona lumbar, descargando la pesadez de la parte inferior de la espalda y flexibilizando la musculatura.

#### 1. Báscula pélvica

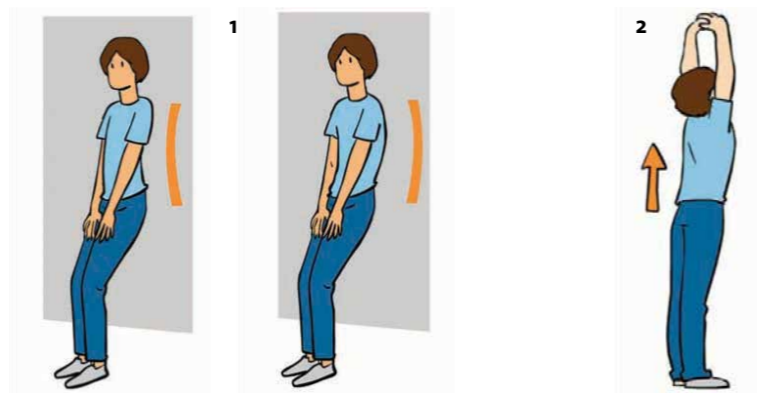
Apoya tu espalda en una pared tratando de “borrar” el espacio que queda detrás mediante la puesta en contacto de la zona lumbar con la misma.

Después, arquea la zona lumbar de forma que ésta se despegue de la pared.

#### 2. Estiramientos de la columna

Con las manos entrecruzadas, empuja hacia arriba de los brazos.

Mantén esta posición 15 segundos aproximadamente.



### Estiramientos de las piernas

- Destinados a descargar y relajar la musculatura de las piernas, evitarán la sobrecarga de las mismas tras estar de pie de manera prolongada, caminar durante largos periodos o subir y bajar escaleras de forma continuada.

#### 1. Estiramientos de cuádriceps

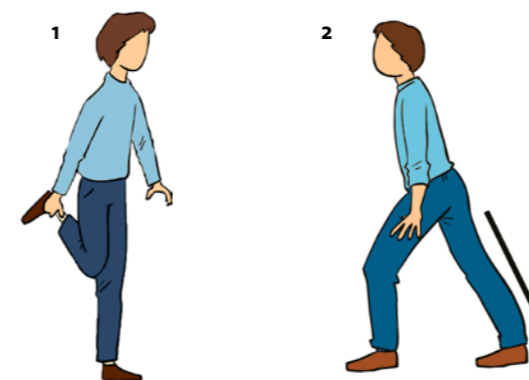
De pie y apoyándote en una silla, levanta la pierna hacia atrás con ayuda de tu mano. Repite el ejercicio con ambas piernas.

#### 2. 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, dobla 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).

Mantén durante 2 minutos la postura, respirando profundamente, sin realizar rebotes y con el talón apoyado en el suelo.



### Indicaciones básicas para la prevención del dolor de espalda

- Las siguientes recomendaciones básicas consisten en una serie de ejercicios para evitar el dolor de espalda. No obstante, en caso de tener un proceso patológico diagnosticado, se debe consultar al servicio de fisioterapia o médico en su caso, sobre los ejercicios que serían indicados para realizar.

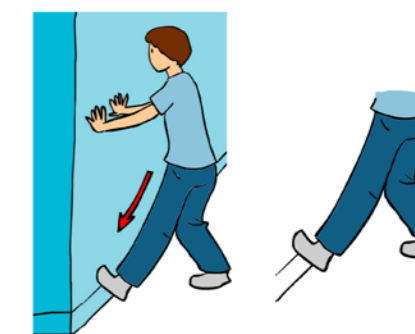
### Estiramiento global de la espalda

- Estando sentada sobre los talones y con los brazos por encima de la cabeza, apoya las manos y la frente en la colchoneta, de forma que el pecho esté lo más cerca posible de las rodillas.



### Otra forma de estirar los gemelos, es la siguiente:

- en posición de pie, apóyate en la pared y coloca una pierna por detrás de la otra, manteniendo la mirada al frente y la espalda recta. A continuación, dobla la rodilla que está detrás hasta que comience una sensación de estiramiento de la pierna que se encuentra contra la pared.
- La pierna que se quiere estirar, será la que se ponga delante con la rodilla extendida (la otra estará detrás, con la rodilla flexionada).
- Mantén durante 2 minutos la postura, respirando profundamente, sin realizar rebotes y con el talón apoyado en el suelo.



### Ejercicios para flexibilizar la cadera

- Acerca una rodilla hacia el pecho y mantén esta posición durante 2 minutos. (Ejercicio 1)
- Túmbate boca arriba con una pierna extendida y la otra doblada. A continuación, dirige la pierna doblada hacia el pecho. Una vez conseguida esta postura, lleva la rodilla hacia el lado contrario, girando poco a poco la cadera. (Ejercicio 2)

#### Ejercicio 1



#### Ejercicio 2

