Ejercicios terapéuticos para prevenir lesiones Músculo esqueléticas

PHILES FISIOTERAPIA

SESEÑA (TOLEDO)

www.philes.es

Índice.

1. **Estiramientos**

2. **Movimientos Articulares**

3. **Fortalecimiento muscular**

Ésta es una guía práctica con algunos ejercicios esenciales que debe conocer bien cualquier persona que quiera realizar un buen hábito saludable para mantener en forma el sistema musculo esquelético y evitar lesiones.

En caso de duda puede consultar con su fisioterapeuta para que le explique detalladamente los ejercicios.

Estiramientos.

Los estiramientos musculares sirven para mantener y dar más recorrido a las articulaciones del cuerpo. Se deben de realizar después del ejercicio.

1. Columna Cervical.

Llevar la cabeza hacia abajo y lateralizado hacia un lado del cuerpo. La nariz debe apuntar la axila contraria del estiramiento. La otra variante es girar la cabeza y llevar la oreja hacia la axila. Realizar el ejercicio 30 segundos.

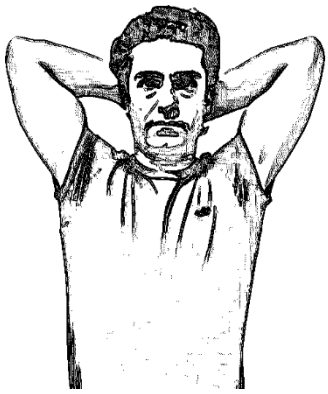
2. Hombro – Antebrazo – Muñeca

Estiramiento de la parte posterior del hombro

Llevar un brazo por delante del cuello y con la mano alcanzar la parte posterior del hombro, con la otra mano fijamos esa postura.

Estiramiento del Tríceps y Dorsal Ancho.

Subir el brazo por encima de la cabeza y con la mano intentar tocar la parte posterior de la espalda.



Estiramiento de Pectoral

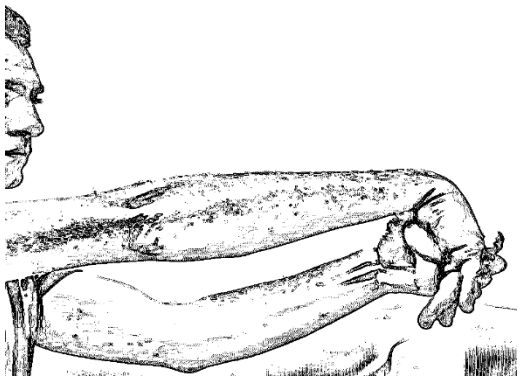
Poner las manos detrás de la cabeza y llevar los codos lo más atrás posible.

Mantener posición 15 segundos

Estiramiento de la musculatura del antebrazo y muñeca. (epitroclear)

Mantener 10 segundos.

El uso continuado evita sobrecarga en codo.

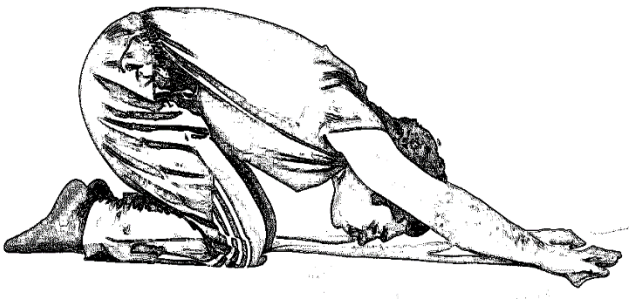


Estiramiento de la zona posterior del codo (Epicondíleos).

Evita el famoso codo de tenista.

Mantener 10 segundos

3. Estiramiento de Columna lumbar



Estiramiento de la columna vertebral.

Llevar la pelvis hacia atrás en contacto con los talones y los brazos alargados a lo largo del cuerpo.

4. Estiramiento de cadera.

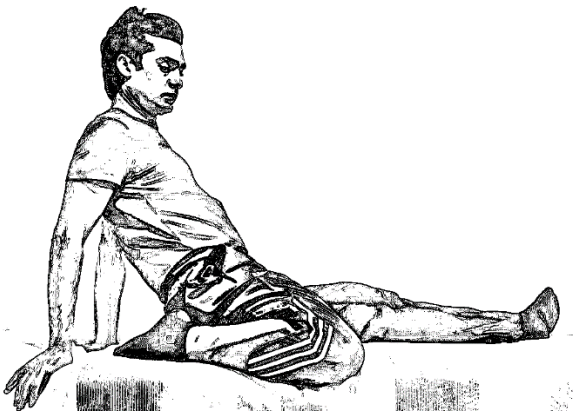
Estiramiento de musculatura pelvi trocantérea.

Cruzar la pierna y colocar un pie encima de rodilla contraria, inclinarse hacia delante para sentir estiramiento en cadera

5. Estiramiento de la pierna

<u>Estiramiento de parte posterior de la pierna (Isquiotibiales).</u>

Agarrar con ambas manos la parte posterior de la pierna y llevarla al pecho, realizar una extensión de pierna hasta sentir estiramiento de la pierna.



<u>Estiramiento de parte anterior de la pierna (Cuádriceps).</u>

Colocar la rodilla en flexión y llevar el pie hacía atrás. La pelvis bien apoyada en el suelo.

Mantener 10-15 segundos

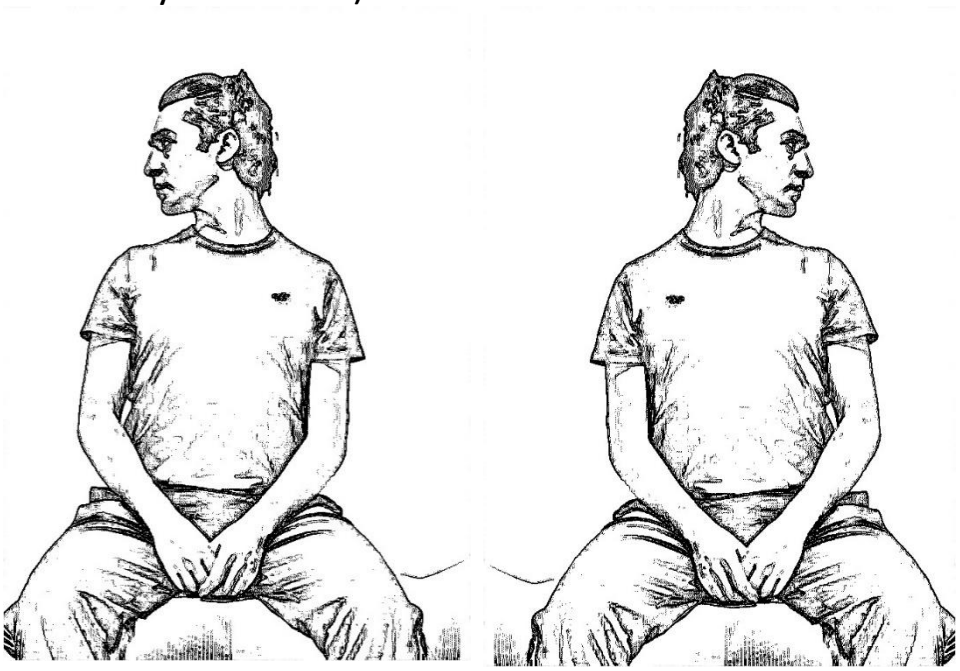
Estiramiento de parte anterior de la cadera (Psoas)

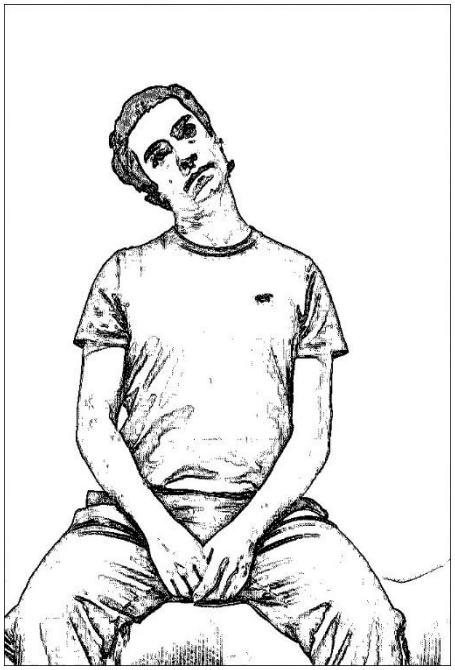
Apoyar la rodilla en suelo (sobre alguna almohada), el cuerpo llevarlo hacia delante apoyando sobre rodilla y pie contrario.

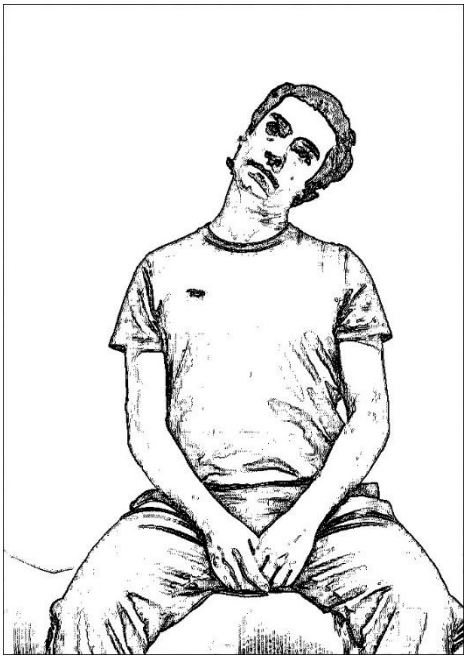
Movimientos articulares

Los movimientos articulares se realizan como calentamiento previo al ejercicio. Se utilizan para calentar la zona que vamos a mover durante el ejercicio o trabajo, también para evitar la rigidez producida por la postura mantenida en tiempo.

1. Movimientos de cuello. (Rotación, inclinación lateral, flexión y Extensión)







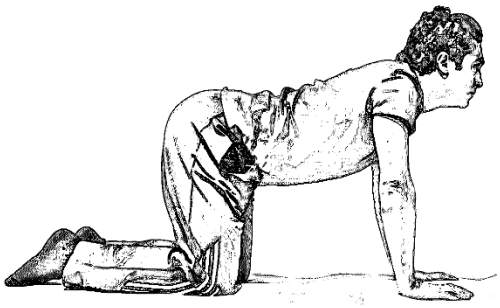
Rotar el cuello despacio hacía un lado, dirigiendo la mirada hacia el lado de la rotación, mantener 5 segundos aprox. Luego rotar hacia el lado contrario.

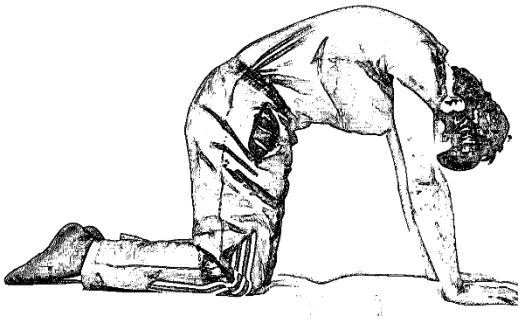
Inclinar el cuello hacia un lado, llevando la oreja hacía un hombro, el otro hombro llevarlo bien abajo para lograr un buen estiramiento muscular y movimiento articular.

Llevar el cuello hacia abajo y hacía arriba con un movimiento rítmico y despacio.

2. Movimiento de tronco.

Realizar movimientos lentos y rítmicos sin forzar. En la exhalación vamos hacía un extremo del movimiento, en la inhalación volvemos a posición de inicio.



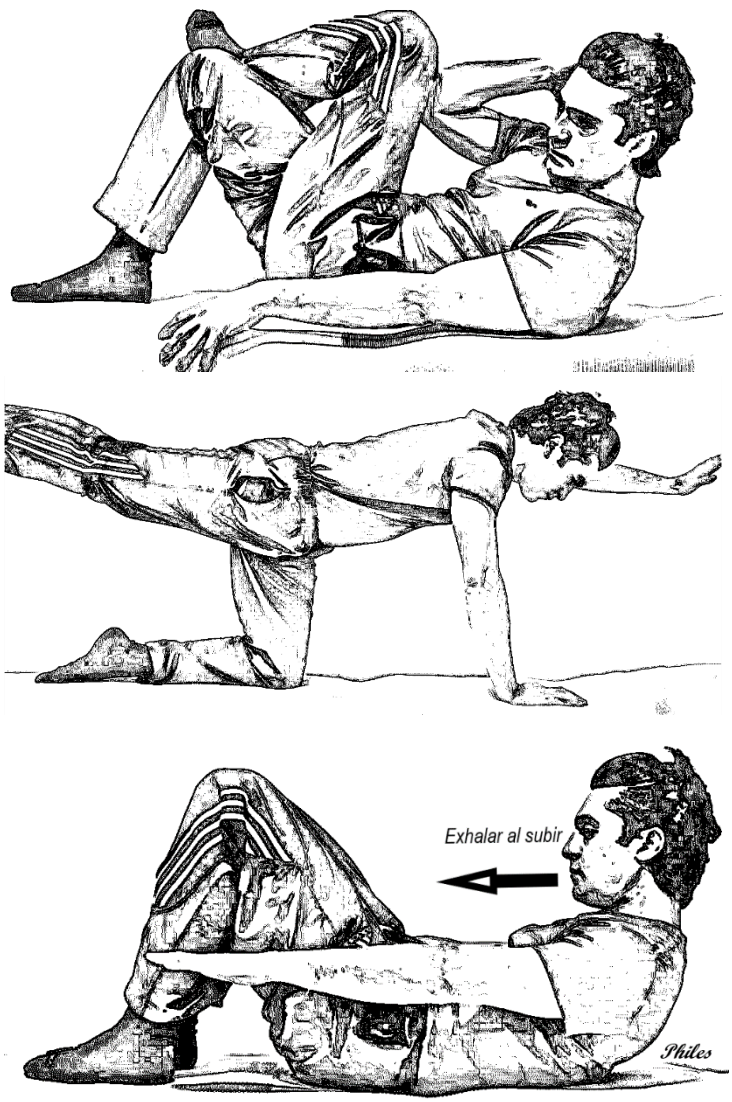


Movimientos de Columna.

1. *Arqueo columna hacia abajo mientras inhalamos el aire*
2. *Arqueo Columna hacia arriba mientras exhalamos el aire*

Llevar los brazos en cruz e intentar llevar las manos lo más lejos posible hacía un lado, luego repetir con el otro lado.

Objetivo: movilizar columna

Fortalecimiento Muscular

Reforzar la musculatura tiene como beneficio la mayor estabilidad de columna, mejora la postura, evita lesiones por sobreesfuerzo.