



oladesalud

Conoce 5 estiramientos para sentirte mejor

→ **Antes de comenzar,
recuerda lo siguiente:**

- Respira por la nariz
- No realices estiramientos después de comer
- Si es posible, usa ropa cómoda
- Los estiramiento deben hacerse de manera lenta
- Mantén la posición por lo menos por 30 segundos
- Recuerda que al realizar los estiramientos, nunca deberías sentir dolor.



1 ¿Te duele el cuello?



La rigidez del trapecio puede causar dolor a causa de la mala postura que solemos adoptar al estar sentados por largos periodos de tiempo. La rigidez del trapecio se siente como dolor en la base del cuello y hombros. Te recomendamos realizar el siguiente estiramiento para disminuir el dolor:

- 1— Siéntate en una silla con respaldo bajo, de preferencia que llegue a la mitad de tus escápulas.

- 2— Coloca una toalla detrás de tu cuello y sostén cada extremo con una mano.

- 3— Mete tu barbilla y poco a poco lleva tu cabeza hacia atrás, mantén la posición por 30 segundos. Recuerda mantener los brazos rígidos.

- 4— Repite 3 veces.

2 ¿Te duele la parte superior de la espalda?

Al permanecer sentados en mala posición o en una silla inadecuada durante mucho tiempo, nuestra espalda suele curvarse y los hombros se adelantan. Ésto puede causar rigidez del trapecio, pero también puede causar tensión y acortamiento de nuestros músculos pectorales, lo cual altera nuestra postura y disminuye el rango de movimiento de nuestras escápulas y hombros.



- 1— En la orilla de una pared coloca tu brazo con tu codo flexionado en 90 grados. Tu cuerpo debe ir un poco más adelante que tu brazo.
- 2— Lentamente gira tu cuerpo hacia el lado opuesto de la pared hasta que sientas un estiramiento a lo largo de tu axila.

3

¿Sientes dolor de espalda, hombro y cuello?

Estos músculos se encuentran a los lados de tu espalda baja y le dan estabilidad y soporte a tu área lumbar. La rigidez de este músculo previene el funcionamiento correcto de otros, como los músculos de la espalda baja, la cadera y la pelvis. Puede generar dolor difuso en tu espalda baja o un dolor punzante en las caderas.



- 1— Siéntate en el piso en posición de mariposa.
- 2— Coloca una mano por fuera de tu muslo del lado opuesto. Puedes presionar la rodilla hacia abajo si lo deseas.
- 3— Estira tu brazo opuesto por encima de tu cabeza y ladea tu torso para seguir ese movimiento.

→ **¡No dejes caer tu pecho!**

Si es posible, mantén tus hombros hacia atrás y coloca tu pecho para que esté ligeramente rotado hacia arriba.



4 ¿Te duele la espalda baja?



Los flexores de la cadera son un grupo de músculos que nos ayudan a mover o flexionar la pierna y la rodilla hacia el cuerpo. Estos músculos también se ven afectados tras largas horas de estar sentado y su rigidez puede causar su acortamiento, lo cual puede causar dolor y afectar el rango de movimiento de tus piernas. Para solucionarlo, fortalece tus glúteos con este movimiento:

- 1— Colócate en posición de desplante, haz un ángulo de 90 grados con una rodilla y coloca la otra en el piso.

- 2— Lleva lentamente la rodilla de arriba hacia adelante.

- 3— Mantén tu torso recto y tu mirada hacia adelante.

- 4— La cadera que se estirará será la que corresponda a la pierna que esté abajo

4 ¿Te duele la espalda baja?

Los músculos de los glúteos son extremadamente importantes, porque nos dan estabilidad y nos permiten flexionar, extender y rotar nuestro cuerpo inferior. Los glúteos tensos pueden manifestarse con dolor en la espalda baja, limitación del movimiento y desbalance postural. Estira estos músculos con el siguiente movimiento.



- 1— Acuéstate en una superficie plana boca arriba.
- 2— Coloca el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda.
- 3— Con tus manos toma la parte posterior de tu rodilla izquierda y jálala hacia ti.
- 4— Hazlo por 30 segundos. Deberás sentir un estiramiento en la parte trasera de tu glúteo.
- 5— Haz lo mismo pero del lado opuesto.

Visita oladesalud.mx mensualmente y continúa cuidando de tu salud con los tips que compartiremos para ti y tu familia.



oladesalud es un movimiento con un propósito claro:

cambiar la forma de ver la salud en nuestro país, de no solo curar y sanar sino prevenir y mantener. Motivar a la comunidad a tener un estilo de vida pleno y saludable.



Información proporcionada por  **health4life**
Conoce más: health4life.tecsalud.mx

