Autoestiramientos para espasticidad leve

Elaboró: Lic. María de los Ángeles Mena Gutiérrez
Centro de Rehabilitación Integral Tlazocihualpilli

Es importante comenzar en posición de partida y llevar a posición de máximo estiramiento sin llegar al dolor, manteniendo la tensión durante unos 30 segundos, acompañada de la respiración (o espiración) profunda (soltando el aire inspirado lentamente durante la ejecución del estiramiento), sin hacer "rebotes". Es recomendable realizar estiramientos de la musculatura afectada (repitiendo tres veces cada ejercicio) como mínimo dos veces a la semana, aunque se aconseja una frecuencia diaria.

III. Ejercicios de autoestiramiento de los miembros inferiores

1

Llevar las dos piernas al abdomen y apretarlas contra él. Notar tensión en zona lumbar.

2

Llevar una pierna al abdomen y mantener la otra totalmente estirada. Notar tensión en la parte anterior de la cadera de la pierna estirada.

3

Acostada o acostado boca arriba, partiendo de flexión de rodillas, colocar el pie en la rodilla contraria y llevar ambas piernas al abdomen, sujetando las piernas con las manos. Notar tensión en los glúteos.

4

Sentada o sentado y con una pierna estirada, la otra se flexiona y se pasa al otro lado de la estirada empujando hacia el abdomen; la cabeza y el tronco se rotan hacia el lado contrario, manteniéndose apoyados en la otra mano. Notar la tensión en los glúteos.

5

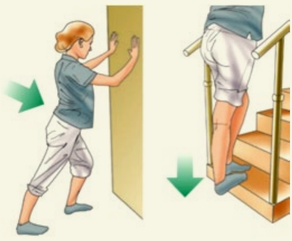
Sentada o sentado con ambas piernas estiradas o una estirada y la otra flexionada apoyando el pie en la parte interna del muslo de la pierna estirada. Flexionar las caderas y llevar el tronco hacia la pierna o las piernas estiradas. Podemos ayudarnos de una sábana (como en la imagen) o colocar el pie apoyado sobre una pared. Notar tensión en la parte posterior del muslo y debajo de la rodilla.

6

Juntar los pies y tratar de llevar las rodillas al suelo y el tronco (con espalda recta) hacia delante. Notar tensión en la zona interna de los muslos o aductores.

7

Acostada o acostado de lado, agarrar el pie de arriba y llevarlo hacia los glúteos; después, tratar de llevar la rodilla hacia atrás. Evitar llevar el tronco hacia delante. Notar tensión en la parte anterior del muslo o cuádriceps. También se puede realizar de pie, cuidando siempre de mantener la rodilla alineada con respecto a la cadera.

8

Colocar los pies mirando al frente, con una pierna delante y la otra atrás; flexionar la pierna adelantada y, apoyando las manos en una pared, llevar el peso y el tronco hacia delante. Notar tensión en los gemelos. También se puede realizar en el borde de un escalón, dejando caer los talones y el peso del cuerpo.