Estiramientos de los músculos del

hombro y codo

Elaboró: P.L.T.F. Alondra Guadalupe Hernández Castillo • Centro de Rehabilitación Integral Tlazocihualpilli

¿Qué es un estiramiento?

Es la acción y efecto de alargar algo (músculo), extendiéndolo con fuerza para que dé de sí; así como desplegar o mover brazos o piernas para desentumecerlos.

El estiramiento es comúnmente utilizado con el objetivo específico de aumentar el rango articular y reducir el riesgo de lesiones.

El estiramiento debe ser suave y controlado, llevándolo hasta el punto de resistencia deseado y manteniéndolo allí unos segundos. Hay que evitar rebotes y sobreesfuerzos lesivos.

¿Cómo se debe realizar un estiramiento?

- 1. Estirar lentamente hasta el límite previo al dolor
- 2. Mantener la posición unos 30 segundos
- 3. Descansar 60 segundos
- 4. Repetir el estiramiento cinco veces

La respiración debe ser pausada y rítmica, generalmente espirando al tiempo que se estira.

Estiramiento del subescapular

- Acostada o acostado boca arriba sobre un banco/cama. Colocarse de forma que el brazo que trabajará sobresalga por su lado del banco
- Abrir el brazo a 90° y flexionar el codo a ese grado
- Se rotará el brazo hacia atrás de forma que la palma de la mano quede mirando arriba. Sostener el movimiento, relajarse y respirar

Estiramiento del infraespinoso y el redondo menor

- Acostada o acostado boca arriba sobre un banco/cama. Colocarse de forma que el brazo que trabajará sobresalga por su lado del banco
- Abrir el brazo A 90° y flexionar el codo a ese grado
- Se rotará el brazo hacia delante de forma que la palma de la mano mire hacia el suelo. Sostenga el movimiento, relájese y respire

Estiramiento del serrato anterior

- Ubíquese de pie frente a una silla (la silla la apoyaremos sobre la pared)
- Colocando las palmas de las manos por delante del respaldo de la silla, realizaremos una rotación externa de los brazos
- Una vez apoyadas las manos avanzar un paso hacia delante, llevando la cadera hacia delante y flexionando las rodillas y mantenemos la postura

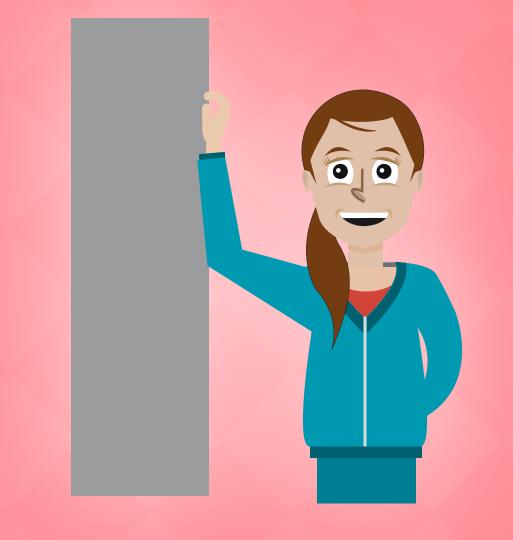


Estiramiento de los romboides y el trapecio medio

- Sentada o sentado, flexione su brazo y su hombro a 90 grados y llévelo de modo que cruce el pecho
- Utilice su otra mano para sostener su codo y estabilizar el brazo
- Sostenga el movimiento y luego relájese y respire

Estiramiento del pectoral menor

• De pie, al lado de una pared, llevamos la palma de la mano hacia ésta, levantamos el brazo (a la altura de la cabeza), cuidando que el hombro no se eleve y giraremos hacia fuera, mantenemos el estiramiento

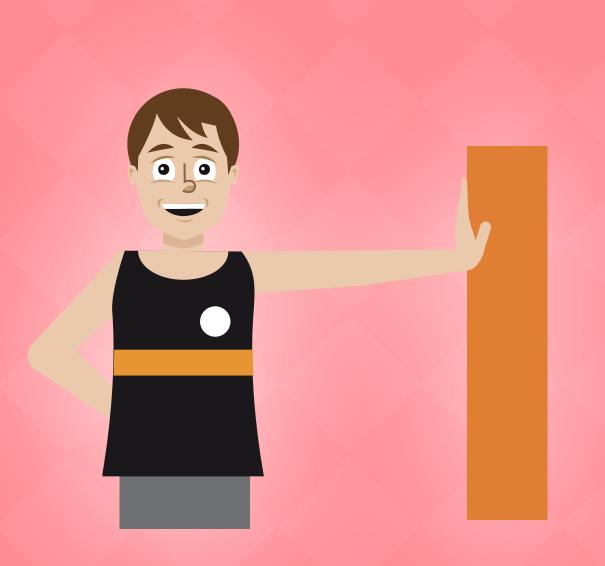


Estiramiento del pectoral mayor

- Párese junto a una pared y coloque su antebrazo contra él. Sea consciente de su postura, mantenga la espalda estirada y no arqueada
- Comience lentamente a empujar con un esfuerzo moderado contra el objeto. Su brazo no se mueve, sino que solamente empuja. Respire en forma normal. Sostenga el movimiento y luego relájese

Estiramiento del bíceps braquial

- De pie, situada o situado al lado a una pared o soporte vertical, se levanta el brazo lateralmente (abducción) hasta la altura del hombro con la palma da la mano girada, de modo que toque el marco de una puerta o la esquina de una pared
- El codo permanece extendido. Se relaja la zona del brazo y pectoral y se gira el tronco en sentido contrario al brazo levantado



Estiramiento del tríceps

- Manténgase erguido de pie, con la espalda y cuello estirados
- Flexione el hombro y el codo derecho para intentar tocar su escápula derecha. Mantenga el brazo tan cerca de su oreja como le sea posible, la parte plana del codo debe apuntar hacia el frente, no hacia afuera
- Tome una inspiración profunda y mientras exhala, estire tratando de alcanzar con su mano más hacia abajo en la espalda. Asegúrese de mantener erguida la columna (espalda baja y cuello)





