

# Estiramientos de los músculos de cadera y rodilla



Elaboró: P.L.T.F. Alondra Guadalupe Hernández Castillo  
Centro Nacional Modelo de Atención, Integración y Capacitación  
para el Desarrollo Comunitario 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?

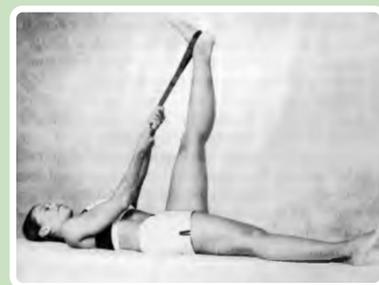
1. Estirar lentamente hasta el límite previo al dolor
2. Mantener la posición unos 20 segundos
3. Pausa de unos cinco a diez segundos
4. Repetir el proceso tres o cuatro veces

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



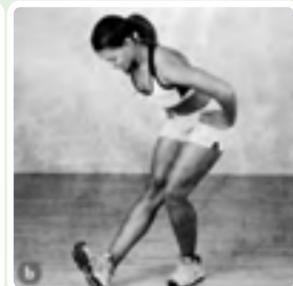
## Autoestiramiento de los isquiotibiales, en posición acostada, con toalla o banda elástica

1. Recuéstese boca arriba y levante la pierna izquierda tan alto como sea posible, manteniendo la rodilla extendida. Mantenga ambas caderas apoyadas sobre el piso durante toda la secuencia. Puede flexionar la rodilla derecha y mantener el pie apoyado sobre el piso, en lugar de mantener la pierna derecha estirada si esta posición le resulta más cómoda. Utilice una toalla o una banda para estiramiento alrededor del arco del pie, cerca del talón, para ofrecer una resistencia a la contracción de los isquiotibiales.



## Autoestiramiento de los isquiotibiales de pie

1. De pie, con su pierna derecha extendida y el pie cómodamente flexionado al frente, con el talón en el piso (los dedos del pie quedan hacia arriba), inclínese hacia adelante desde su cadera sin detenerse hasta que sienta que un estiramiento se desarrolla en los isquiotibiales de su pierna derecha.
2. A medida que exhala, inclínese hacia adelante hasta que sienta nuevamente el estiramiento en sus isquiotibiales de la pierna derecha.



## Autoestiramiento del glúteo mayor, en posición acostada

1. Recuéstese boca arriba sobre una mesa y lleve su rodilla izquierda hacia su pecho tan lejos como le resulte confortable, manteniendo ambas caderas apoyadas sobre ésta. Sus manos irán detrás de su rodilla y lleve su muslo hacia el cuerpo hasta sentir el estiramiento en el glúteo mayor.
2. A medida que exhala, lleve su muslo más cerca del pecho, esto profundiza el estiramiento del glúteo mayor.



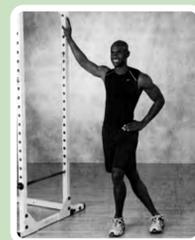
## Autoestiramiento del piriforme, sentada o sentado

1. Siéntese en el borde de una silla y cruce su tobillo izquierdo sobre la rodilla derecha. Mantenga su columna estirada, flexione a nivel de la cadera (no arquee su espalda) hasta que sienta el estiramiento profundo en el glúteo. Muchas personas experimentan dolor cuando intentan hacer esto debido a que están sobre estirando. Estire solo mientras lo sienta "agradable" y no hasta que moleste.
2. A medida que exhala, siéntese derecha o derecho e inclínese hacia adelante desde las caderas para profundizar el estiramiento del piriforme.



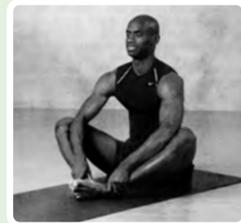
## Autoestiramiento de los abductores, sentada o sentado

1. Ubíquese de pie, de lado, alejado a una distancia de, aproximadamente, un brazo de la pared (poste, marco de una puerta, etcétera). Coloque su mano derecha contra la pared y cruce su pierna derecha detrás de la izquierda tan lejos como le sea posible, con el pie derecho apoyado en el piso. Inclíne su cadera derecha hacia la pared tan lejos como pueda ir de manera cómoda para sentir un estiramiento a lo largo de la cadera derecha.



## Autoestiramiento de los aductores, sentada o sentado

1. Siéntese con la espalda derecha, las rodillas flexionadas y las plantas de los pies juntas. Lleve sus piernas tan cerca del piso como pueda, utilizando los músculos de las piernas. Esto estirará sus aductores acortados.
2. A medida que exhala, utilice los músculos de sus piernas para llevar sus piernas más cerca del piso, así, se estiran los aductores.



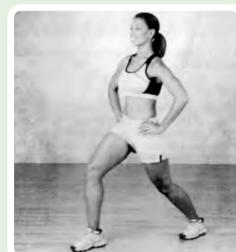
## Autoestiramiento del grupo cuádriceps, de pie

1. Párese de modo cómodo y utilice un objeto estable para ayudarse a mantener el equilibrio mientras flexiona su rodilla izquierda y levanta su talón hacia el glúteo. Sostenga su pierna izquierda o pie, con su mano izquierda, mantenga plana su espalda baja y tenga cuidado de llevar su talón hacia el centro del glúteo y no hacia afuera de su cadera, ya que esto puede forzar los o ligamentos de la rodilla.
2. Mantener siempre la espalda baja plana para evitar la hiperextensión de la columna lumbar.



## Autoestiramientos del psoas, de pie

1. De pie, con su pierna derecha hacia adelante y la pierna izquierda atrás, manteniendo el torso elevado y la espalda baja plana.
2. Manteniendo el pie izquierdo apoyado en el piso, muévase hacia adelante con su cadera izquierda para estirar el psoasílico. Permita que su rodilla derecha se flexione a medida que empuja hacia adelante. Usted debe sentir el estiramiento en la parte superior del frente de su muslo izquierdo.



GOBIERNO DE  
MÉXICO

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA