

# Ejercicios de estiramiento de las extremidades superiores



## Índice

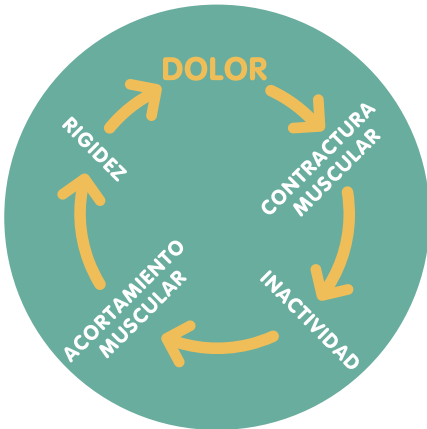
Presentación.....	3
Metodología.....	5
Propuesta de ejercicios.....	6
Advertencia.....	11
Bibliografía.....	12

Documento realizado por el Departamento  
de Terapia Ocupacional del Hospital de  
Asepeyo de Sant Cugat.  
Ilustraciones de Nausica.

# Presentación

Los estiramientos, también conocidos como *stretching*, son técnicas de las que se sirve la cinesiterapia para mejorar y mantener la flexibilidad por medio de una acción de alargamiento y tracción.

Se pueden realizar estiramientos a nivel articular o muscular. Los estiramientos articulares son técnicas que deben ser realizadas por personal especializado y con un objetivo meramente terapéutico. Los estiramientos musculares se pueden realizar tanto con fines preventivos como terapéuticos, pero para obtener resultados óptimos es conveniente aprender las técnicas bajo la supervisión de un especialista. Después, los ejercicios ya pueden ponerse en práctica de forma individual.



La práctica continuada de técnicas de estiramiento ayuda a romper la relación del gráfico.

**La realización diaria de una pauta de ejercicios de estiramiento mejora el esquema corporal y la percepción del propio cuerpo.**

El aumento de la longitud de un músculo tras la realización de estas técnicas se traduce en un aumento de la movilidad articular en la zona del cuerpo ejercitada. Por tanto, son técnicas que ayudan a preparar la totalidad del cuerpo o de una zona determinada para la actividad laboral. Asimismo, su repetición favorece la relajación muscular, pudiendo ejercer una acción preventiva en aquellos trabajos en los que se mantienen posturas fijas forzadas, se realizan sobreesfuerzos o se mantienen los mismos movimientos de forma repetitiva durante toda la jornada.

Los ejercicios de estiramiento no se deben realizar nunca de forma brusca. No tienen que provocar dolor (aunque de la práctica inicial de estas técnicas puede derivarse cierta incomodidad), ni agravar un dolor ya existente.

# Metodología

En términos generales, los músculos se estiran colocándolos en la función inversa a la que normalmente realizan.

**Estas técnicas están contraindicadas en casos de lesiones como tendinitis o bursitis, lesiones musculares recientes, esguinces, lesiones de meniscos, articulaciones inestables, procesos inflamatorios o fracturas no consolidadas.**

Se puede hablar de dos formas para realizar técnicas de estiramiento: de forma activa o de forma pasiva. Los estiramientos activos se llevan a cabo mediante la contracción muscular activa que realiza la propia persona. Para ello se requiere un largo aprendizaje y un buen conocimiento y control del cuerpo. Los estiramientos pasivos se realizan bien por automanipulación, bien por autocolocación del cuerpo.

Los ejercicios propuestos en la presente guía siguen la modalidad de estiramiento pasivo y están planteados con un **objetivo preventivo**, no terapéutico. Deben realizarse siempre de **forma lenta y progresiva, en secuencias de corta duración, repetidas no más de 2 ó 3 veces, respirando lenta y controladamente.**

## Propuesta de ejercicios

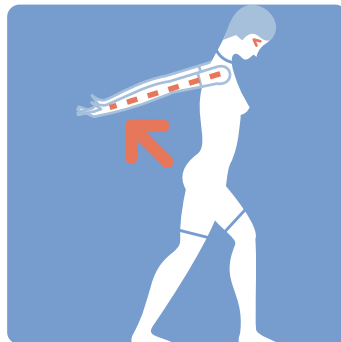
### 1. Estiramiento de los músculos que aproximan los brazos al cuerpo y flexionan el codo.

Colocarse en pie, con una pierna adelantada respecto a la otra, entrelazando las manos a la espalda, con las palmas hacia arriba y los codos en extensión. Inclinar la cabeza hacia delante.

Elevar los brazos por detrás de la espalda, sin soltar las manos y sin flexionar los codos.

Mantener 10 segundos la máxima tensión que se logre y bajar después los brazos lentamente hasta colocarlos en la posición inicial.

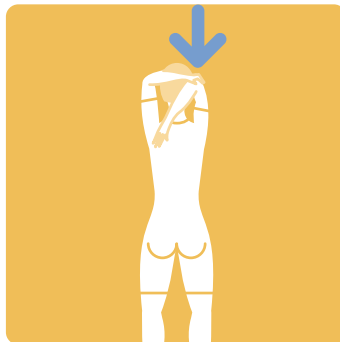
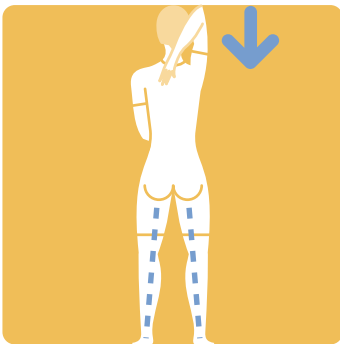
Repetir el ejercicio dos veces.





## 2. Estiramiento de los músculos que extienden el hombro, el codo y aproximan los brazos al cuerpo.

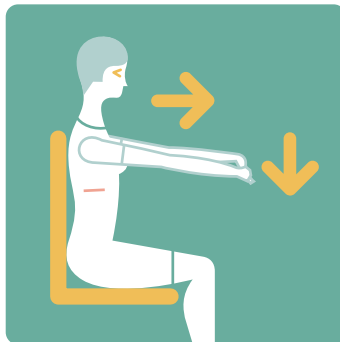
Colocarse en pie con las piernas ligeramente separadas. Flexionar el brazo y el codo derecho por detrás de la cabeza, tocando la nuca con la mano. Empujar suavemente con la mano izquierda el codo derecho detrás de la cabeza hasta notar el estiramiento. Aguantar el estiramiento, sin provocar dolor, durante 10 segundos y relajar la tensión poco a poco. Repetir el ejercicio con el brazo contrario.



## 3. Estiramiento de los extensores de codo, muñeca y dedos.

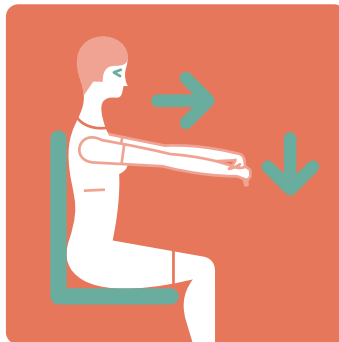
Sentarse con la espalda bien apoyada, el codo en semiflexión y aproximado al cuerpo. La palma de la mano mirando hacia arriba y el dedo pulgar hacia fuera. El ejercicio comienza cuando, de forma simultánea, se va estirando lentamente el codo y la mano contraria va presionando progresivamente la palma de la mano que realiza el ejercicio hacia atrás.

Se mantiene la tensión durante 10 segundos en el punto de estiramiento logrado, y se vuelve lentamente a la posición inicial de codo semiflexionado y palma de la mano hacia arriba. Repetir con el brazo contrario.



#### 4. Estiramiento de los extensores de codo y flexores de muñeca y dedos.

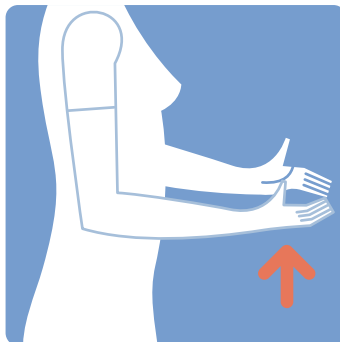
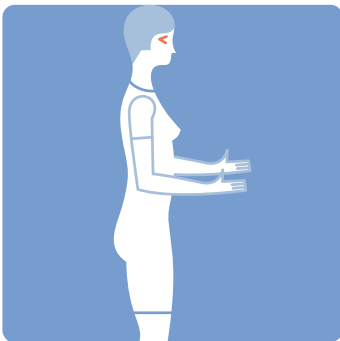
La posición inicial es igual que en el ejercicio 3, salvo que ahora la mano mira hacia abajo y el pulgar hacia dentro. El ejercicio comienza cuando, de forma simultánea, se va estirando lentamente el codo y la mano contraria va presionando el dorso de la mano que realiza el estiramiento hacia abajo. Mantener la tensión, sin provocar dolor, 10 segundos y volver lentamente a la posición inicial. Repetir con el brazo contrario.



## 5. Estiramiento del dedo pulgar abriendo el espacio entre el primer y el segundo dedo.

Sostener ambas manos abiertas, las palmas estiradas, los dedos juntos y extendidos y el dedo pulgar mirando hacia arriba, en extensión.

En la realización del ejercicio para el pulgar de la mano derecha, se coloca éste tocando la palma de la mano izquierda y con esta mano se va presionando lentamente (sin arrastrar la totalidad de la mano) hacia la derecha, arriba y atrás. Mantener la tensión alcanzada durante 10 segundos y disminuir lenta y progresivamente. Repetir con la mano contraria.



## Advertencia

En caso de duda o circunstancias médicas especiales es conveniente antes de la realización de los ejercicios consultar al médico de empresa o a un fisioterapeuta. Éste podrá adaptar los ejercicios a las capacidades del trabajador, de acuerdo con las características y necesidades de su puesto de trabajo. Es importante alcanzar el máximo de eficacia, evitando las lesiones que podría ocasionar una práctica incorrecta.

## Bibliografía

Bassedá, A.: "Equilibrio musculoesquelético y ejercicios preventivos en el trabajo con pantallas de visualización de datos". Ciclops 2000; 39: 20-29.

Caors, B.: "Les étirements du membre supérieur et de la ceinture scapulaire" Sport Med 1994; 63: 17-20.

Esnault, M.: "Estiramientos analíticos en fisioterapia activa". Masson .S.A, Barcelona 2001.

Martínez, E.: "Estiramientos y autoestiramientos".  
<http://www.arturosoria.com/fisioterapia/art/autoestira.asp> 2000.

Martínez, E.: "Estiramientos en el trabajo".  
<http://www.arturosoria.com/fisioterapia/art/estiramientos.asp> 2001.

Molnar, G.: "Los estiramientos".  
<http://www.chasque.apc.org/gamolnar/deporteysalud/salud.01.html> 2001.

Neiger, H.: "Estiramientos analíticos manuales". Panamericana, S.A., Madrid 1998.





# ASEPEYO

MUTUA COLABORADORA CON  
LA SEGURIDAD SOCIAL Nº 151

**Urgencias 24 h**

**900 151 000**

**Servicio de Atención  
al Usuario**

**900 151 002**

[www.asepeyo.es](http://www.asepeyo.es)