

# CERVICALGIA

## TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS



## INTRODUCCIÓN

### 1. ¿QUÉ ES?

La **cervicalgia** es el **dolor en la parte superior de la espalda**, es decir, la zona que conecta el tronco con la cabeza. **Su origen puede ser diverso, pero el más frecuente es que sea de origen muscular.**

### 2. SÍNTOMAS

- **Dolor** (localizado o generalizado).
- **Limitación del movimiento** de la cabeza y de las extremidades superiores.
- **Debilidad en las extremidades superiores.**
- **Cefalea, mareo o alteraciones visuales.**

### 3. ¿QUÉ LO PROVOCA?

Su **origen es multifactorial**. Entre las **causas** más frecuentes encontramos el **sedentarismo, las posturas estáticas mantenidas, posturas forzadas** (como por ejemplo mantener el teléfono entre la oreja y el hombro), **movimientos repetitivos, traumatismos o estrés.**

### 4. ¿QUÉ PUEDO HACER?

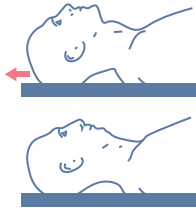
- **Aplicar calor** en la zona.
- **Ejercicios y estiramientos** antes y después de la actividad.
- **Adaptar las posiciones** en la hora del descanso nocturno con la almohada, evitando posiciones donde la columna cervical quede en posiciones forzadas.
- **Adaptar la actividad diaria** sin limitar la movilidad de la zona, movilizar de forma suave, evitando movimientos bruscos, posiciones mantenidas y evitando la carga de peso.

# CERVICALGIA

## TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

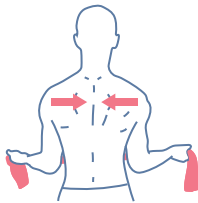
### EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

#### 1. DESLIZAMIENTO DE LA CABEZA (DS)



1. Estírate boca arriba sobre una superficie cómoda.
2. Empieza deslizando lentamente la cabeza hacia arriba, mientras la barbilla se mueve hacia el suelo. Después, realiza el movimiento contrario, llevando la barbilla hacia el techo mientras inhalas.

#### 2. RETRACCIÓN ESCAPULAR CON CINTA ELÁSTICA



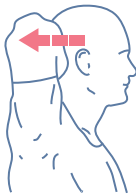
1. Ponte de pie y coge una cinta elástica con ambas manos, de forma que las palmas miren hacia arriba y los codos a 90°.
2. Girando los hombros, estira hacia fuera la cinta juntando los omóplatos mientras inhalas, manteniendo los codos pegados al cuerpo.
3. Vuelve a la posición inicial de forma controlada mientras exhalas.

#### 3. FLEXIÓN ISOMÉTRICA CUELLO (SD)



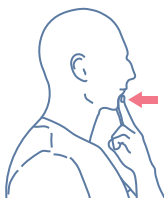
1. Ponte de pie y coloca la mano en la frente.
2. Realiza una fuerza controlada con la cabeza contra la mano durante 5 segundos aproximadamente.
3. Después, relaja la contracción y repite el proceso. **Es importante mantener la cabeza y la mirada rectas hacia delante.**

#### 4. FLEXIÓN ISOMÉTRICA CUELLO (SD)



1. Ponte de pie y coloca la mano en la nuca.
2. Realiza una fuerza controlada con la cabeza contra la mano durante 5 segundos aproximadamente.
3. Después, relaja la contracción y repite el proceso. **Es importante mantener la cabeza y la mirada rectas hacia delante.**

#### 5. FLEXIÓN ISOMÉTRICA CUELLO (SD)



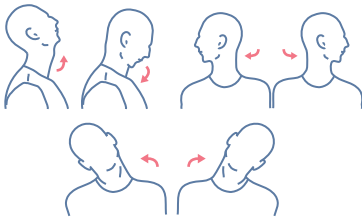
1. Ponte de pie y coloca el segundo y tercer dedo de la mano en la barbilla.
2. Realiza una fuerza controlada con la barbilla contra los dedos durante 5 segundos aproximadamente.
3. Después, relaja la contracción y repite el proceso. **Es importante mantener la cabeza y la mirada rectas hacia delante.**

# CERVICALGIA

## TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

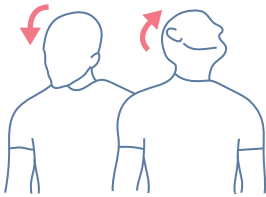
### EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

#### 1. FLEXIÓN - EXTENSIÓN + ROTACIONES E INCLINACIONES DE FORMA ACTIVA



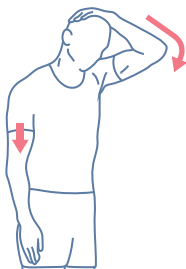
1. Este ejercicio puede realizarse sentado o de pie.
2. Lleva la cabeza a todos los movimientos (flexión, extensión, rotación derecha, rotación izquierda, inclinación derecha e inclinación izquierda), 1 por 1.
3. Al final del movimiento quédate 3 respiraciones, intentando ir más allá al exhalar.

#### 2. CIRCUNDUCCIÓN CERVICALES



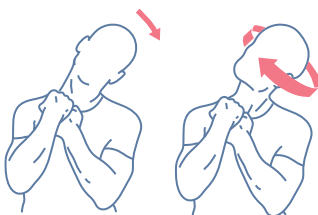
1. Este ejercicio puede realizarse sentado o de pie.
2. Da 2 vueltas con la cabeza en una dirección y después hacia la otra.
3. Descansa y repite 3 veces aproximadamente.

#### 3. ESTIRAMIENTO TRAPECIO SUPERIOR



1. Este ejercicio puede realizarse sentado o de pie.
2. Coge el lado izquierdo de tu cabeza con la mano derecha.
3. Durante la exhalación, estira lentamente de la cabeza, hacia la derecha con la mano y lleva hacia abajo el hombro izquierdo al mismo tiempo, manteniendo la posición de estiramiento unos 5-10 segundos, según la tolerancia.
4. Después, vuelve a la posición inicial durante la inhalación y repite el estiramiento hacia el otro lado.

#### 4. ESTIRAMIENTO ECOM



1. Este ejercicio puede realizarse sentado o de pie.
2. Empieza inclinando lentamente el cuello hacia la derecha durante la exhalación, echando la cabeza hacia atrás.
3. Gira la cabeza, hacia la izquierda, hasta que sientas el estiramiento de la parte antero-lateral del cuello, manteniendo esta posición unos 5-10 segundos, según la tolerancia.

# EXTREMIDADES SUPERIORES HOMBRO, CODO Y MUÑECA TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS



## INTRODUCCIÓN

### 1. ¿QUÉ ES?

El **dolor** en las **extremidades superiores** se caracteriza generalmente por un dolor en la región de los **hombros, el codo, la muñeca** o una combinación de estas.

### 2. SÍNTOMAS

- **Dolor** (localizado o generalizado).
- **Limitación del movimiento** de las extremidades superiores (localizado en el hombro, codo, muñeca o generalizado).
- **Pérdida de la fuerza** del brazo y/o de la mano.

### 3. ¿QUÉ LO PROVOCA?

Generalmente, su **origen** suele ser **mecánico**, por **traumatismos bruscos, microtraumatismos de repetición, actividad en posiciones mantenidas** de alguna de las articulaciones (hombro, codo o muñeca) o sobre el uso de la extremidad superior.

### 4. ¿QUÉ PUEDO HACER?

- **Aplicar calor** en la zona.
- **Ejercicios y estiramientos** antes y después de la actividad.
- **Adaptar la actividad diaria** sin limitar la movilidad de la zona, movilizar de forma suave, evitando movimientos bruscos, posiciones mantenidas, movimientos repetitivos o la carga de peso.

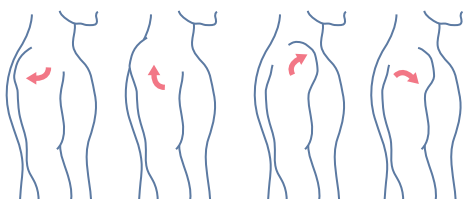
# EXTREMIDADES SUPERIORES

## HOMBRO, CODO Y MUÑECA

### TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

## EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

### 1. CIRCUNDUCCIÓN HOMBROS

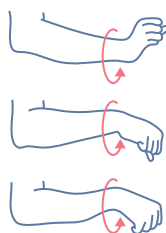


1. Este ejercicio puede realizarse sentado o de pie. Empieza realizando un movimiento rotacional con los hombros en el siguiente orden:

- Sube los hombros arriba.
- Lleva hombros atrás.
- Baja hombros abajo.
- Lleva hombros delante.

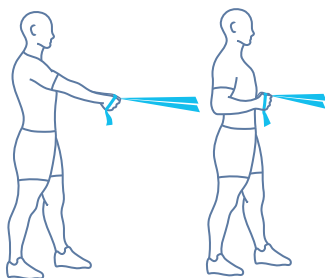
**Repetir 10 veces y realizar el mismo movimiento en sentido contrario 10 veces también.**

### 2. CIRCUNDUCCIÓN MUÑECAS



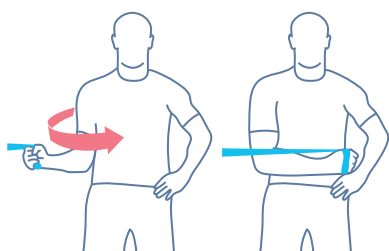
1. Este ejercicio puede realizarse sentado o de pie.
2. Flexiona el codo en una posición relajada y dibuja círculos con la muñeca, primero en dirección horaria y después antihoraria.
3. Haz 10 vueltas en una dirección y 10 en la otra. **Repite 2-3 veces.**

### 3. EJERCICIO “REMO” CON GOMAS



1. Ponte de pie y coloca la goma elástica alrededor de una espaldera/mesa/puerta a la altura del abdomen.
2. Coge la goma de forma que la palma de la mano mire para dentro. **Es importante mantener una posición recta y hacer fuerza abdominal (ombligo adentro).**
3. Empieza retrayendo las escápulas y estira la goma hacia atrás, aproximando las manos a las costillas.
4. Después vuelve a la posición inicial de forma controlada y repite el movimiento.

### 4. EJERCICIO ROTACIÓN INTERNA CON GOMAS



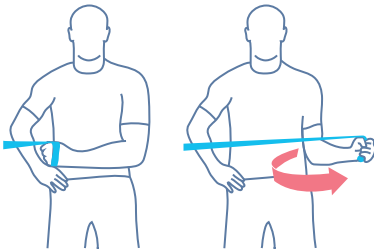
1. Ponte de pie y coloca y ata la goma alrededor de un palo a la altura del codo. Con la mano, coge la goma de forma que la palma de la mano mire hacia dentro y dobla el codo para que quede a 90°.
2. Girando el brazo, estira de la goma tanto como puedas, llevando la mano hacia las costillas del lado contrario. **Es importante mantener el codo pegado al tronco y hacer fuerza abdominal (ombligo adentro) durante el ejercicio.**
3. Después, vuelve a la posición inicial con un movimiento suave y controlado y repite el ejercicio.

# EXTREMIDADES SUPERIORES

## HOMBRO, CODO Y MUÑECA

### TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

#### 5. EJERCICIO ROTACIÓN EXTERNA CON GOMAS



1. Ponte de pie y coloca y ata la goma alrededor de un palo a la altura del codo. Con la mano, coge la goma de forma que la palma de la mano mire hacia adentro y dobla el codo para que quede a 90°.
2. Girando el brazo, estira de la goma tanto como puedas, llevando la mano hacia fuera. **Es importante mantener el codo pegado al tronco y hacer fuerza abdominal (ombligo adentro) durante el ejercicio.**
3. Después, vuelve a la posición inicial con un movimiento suave y controlado y repite el ejercicio.

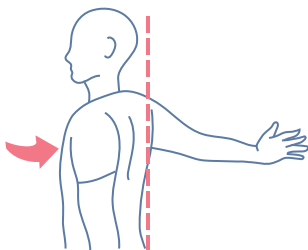
## EXERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS

#### 1. PENDULAR DE CODMAN



1. Ponte de pie y coge un peso pequeño con la mano (por ejemplo, una botella de agua pequeña). El otro brazo debe quedar apoyado en una mesa o silla.
2. Contrae la zona abdominal (ombligo adentro) manteniendo el pecho mirando hacia el suelo. Coge el peso con la mano de forma que la palma quede orientada hacia el tronco y, con movimientos pendulares, mueve el brazo haciendo círculos.

#### 2. ESTIRAMIENTO PECTORAL



1. Ponte de pie y coloca la mano en la pared a una altura algo más baja que el hombro. Continúa apoyando en la pared el resto del brazo hasta el hombro. Intenta girar el cuerpo respecto al brazo sin despegarlo de la pared.
2. **Es importante que la altura del brazo no esté por encima del hombro y que no haya ningún problema en el mismo.**

#### 3. ESTIRAMIENTO DE HOMBRO CON BRAZO EN ADD HORIZONTAL



1. Ponte de pie y coge el brazo desde el codo y pásalo por delante del cuerpo, como si quisieras poner la mano en el hombro contrario.
2. Te puedes ayudar del otro brazo para aumentar el estiramiento.

# EXTREMIDADES SUPERIORES

## HOMBRO, CODO Y MUÑECA

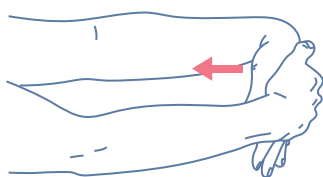
### TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

#### 4. ESTIRAMIENTO MUSCULATURA FLEXORA MUÑECA



1. Este ejercicio puede hacerse de pie o sentado.
2. Empieza colocando el antebrazo sobre la mesa de forma que la palma mire hacia abajo y coge la mano con la mano contraria.
3. Estira de la palma de la mano para extender la muñeca, llevando los dedos hacia ti.
4. **Tienes que mantener el estiramiento aproximadamente 10 segundos y volver a la posición inicial.**

#### 5. ESTIRAMIENTO MUSCULATURA EXTENSORA MUÑECA



1. Este ejercicio puede hacerse de pie o sentado.
2. Empieza colocando el antebrazo sobre la mesa de forma que la palma mire hacia abajo y coge la mano con la mano contraria.
3. Estira del dorso de la mano para flexionar la muñeca, llevando los dedos hacia abajo.
4. **Tienes que mantener el estiramiento aproximadamente 10 segundos y volver a la posición inicial.**

# DORSALGIA

## TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS



## INTRODUCCIÓN

### 1. ¿QUÉ ES?

La **dorsalgia** es el dolor en la parte media de la espalda, es decir, la zona que conecta las cervicales con las lumbares. Su origen puede ser articular o muscular, siendo más frecuente un origen muscular.

### 2. SÍNTOMAS

- **Dolor en la zona media de la espalda.** Puede estar localizado en uno o diversos puntos, o ser generalizado en toda la espalda.
- Puede ir acompañado de **molestias cervicales y/u hombros.**
- **Limitación de la movilidad** de la espalda y rigidez de la caja torácica.

### 3. ¿QUÉ LO PROVOCA?

Su origen es mecánico por **posturas mantenidas, movimientos repetitivos, movimientos bruscos del tronco o traumatismos.** Puede estar relacionada con la cervicalgia, la patología de hombro y el sedentarismo.

### 4. ¿QUÉ PUEDO HACER?

- **Aplicar calor en la zona.**
- **Ejercicios y estiramientos** antes y después de la actividad.
- **Potenciación muscular** en la zona sin dolor.
- **Automasajes** en la zona con una pelota pequeña.
- **Adaptar la actividad diaria** sin limitar la movilidad de la zona, movilizar de forma suave, evitando movimientos bruscos, posiciones mantenidas, movimientos repetitivos o la carga de peso.
- **Adaptar la postura** con cojines durante el descanso nocturno, evitando posiciones forzadas de la columna.

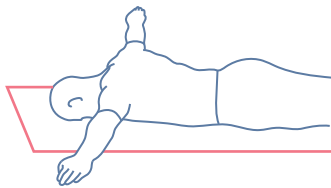


# DORSALGIA

## TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

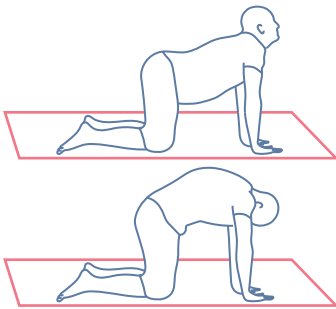
## EXERCICIOS DE CALENTAMIENTO

### 1. RETRACCIÓN ESCAPULAR



1. Estírate boca abajo sobre una superficie cómoda con la frente apoyada contra el suelo. Coloca los brazos en 90° grados y retrae/junta las escápulas.
2. Levanta los brazos en diferentes direcciones, manteniendo la posición unos 3-5 segundos. **Es importante mantener la frente apoyada durante todo el ejercicio.**

### 2. ESTIRAMIENTO GATO - VACA

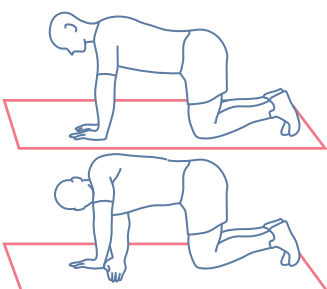


1. Colócate en cuadrúpedo sobre una superficie cómoda. Las rodillas tienen que quedar bajo las caderas y las manos bajo los hombros. **Es importante mantener activada la musculatura abdominal, llevando el ombligo adentro.**
2. Repetir unas 5-10 veces cada movimiento intercalando las posiciones gato-vaca.
  - **Gato:** Flexiona la columna vertebral y deja que la cabeza baje mientras inhalas.
  - **Vaca:** Realiza una extensión de toda la espalda y mira hacia delante y arriba mientras exhalas.

### 3. ESTIRAMIENTO LATERAL “EN C”

1. Colócate en cuadrúpedo sobre una superficie cómoda. Las rodillas tienen que quedar bajo las caderas y las manos bajo los hombros. **Es importante mantener activada la musculatura abdominal, llevando el ombligo adentro.**
2. Empieza aproximando el hombro a la pelvis del mismo lado durante la exhalación y vuelve a la posición inicial durante la inhalación.
3. **Repetir el movimiento cambiando de lado, unas 5-10 veces.**

### 4. ESTIRAMIENTO “AGULLA”



1. Colócate en cuadrúpedo sobre una superficie cómoda. Las rodillas tienen que quedar bajo las caderas y las manos bajo los hombros. **Es importante mantener activada la musculatura abdominal, llevando el ombligo adentro.**
2. Empieza llevando una mano por debajo del cuerpo lo más lejos que puedas durante la exhalación, manteniendo el otro brazo muy estirado.
3. Descansa en esta posición unos 5-10 segundos y vuelve a la posición inicial durante la inhalación.
4. **Repetir unas 5-10 veces cambiando de lado.**

# DORSALGIA

## TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

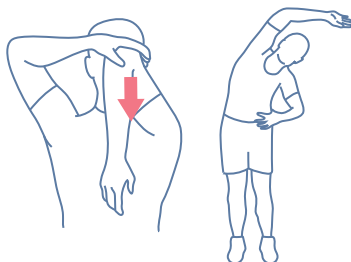
## EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS

### 1. CERVICO-DORSAL



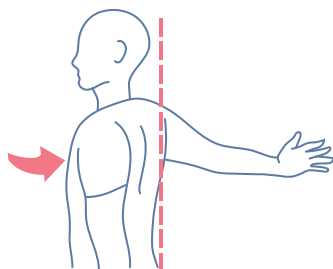
1. Este ejercicio puede realizarse de pie o sentado. Empieza colocando las manos en la cabeza, cerrando los codos por delante del tronco y relajando los hombros.
2. Baja la cabeza dirigiendo los codos hacia el ombligo, de forma que la columna se arquee hacia fuera.

### 2. DORSAL



1. Este ejercicio puede realizarse de pie o sentado, y tiene dos variantes.
2. **Realiza el ejercicio manteniendo el estiramiento unos 5-10 segundos y cambia de lado.**
  - **Sentado:** Coge el brazo desde el codo y pásalo por detrás de la cabeza, de forma que el antebrazo quede centrado en la espalda. Tienes que notar la sensación de estiramiento en la parte dorsal lateral del tronco.
  - **De pie:** pies a la altura de las caderas. Coloca una mano en la cintura y pasa el otro brazo por encima de la cabeza, llevándolo lo más lejos posible. Tienes que notar la sensación de estiramiento en la parte dorsal lateral del tronco.

### 3. PECTORAL



1. Ponte de pie y coloca la mano en la pared a una altura algo más baja que el hombro. Continúa apoyado en la pared el resto del brazo hasta el hombro.
2. Intenta girar el cuerpo respecto al brazo sin despegarlo de la pared. Al final del movimiento descansa unos 5-10 segundos. **Es importante que la altura del brazo no esté por encima del hombro y que no haya ningún problema en el mismo para realizar el estiramiento.**
3. **Cambia de lado y realiza unas 3-5 repeticiones.**

### 4. EL HOMBRO CON BRAZO EN ADD HORIZONTAL

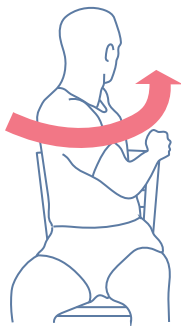


1. Ponte de pie y coge el brazo desde el codo y pásalo por delante del cuerpo, como si quisieras poner la mano en el hombro contrario. Te puedes ayudar del otro brazo para aumentar el estiramiento.
2. **Cambia de lado y realiza unas 3-5 repeticiones.**

# DORSALGIA

## TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

### 5. ROTACIÓN TORÁCICA



1. Sentado en una silla con los pies apoyados en el suelo, empieza colocando las manos en cada lado de tus caderas.
2. Durante la exhalación, gira completamente el cuerpo hacia un lado y cógete de la silla con la mano, manteniendo la posición unos 5-10 segundos.
3. Vuelve a la posición inicial de forma controlada durante la inhalación.
4. **Cambia de lado y realiza unas 3-5 repeticiones.**

# LUMBALGIA

## TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS



## INTRODUCCIÓN

### 1. ¿QUÉ ES?

La **lumbalgia** es el **dolor** en la parte baja de la espalda, **la zona que conecta el tronco con la pelvis**. Su **origen puede ser muscular o articular**.

### 2. SÍNTOMAS

- **Dolor** en la zona media de la espalda, en uno o diversos puntos localizados o de forma generalizada.
- **Molestias** en la zona del glúteo y en las piernas.
- **Limitación de la movilidad** lumbar que puede ir acompañada de limitación de movilidad en las piernas.
- **Pérdida de fuerza** en las piernas.
- **Poca tolerancia** para estar en posiciones estáticas mucho rato, sobre todo, de pie.

### 3. ¿QUÉ LO PROVOCA?

Su **origen** es **mecánico** por **posturas forzadas** cogiendo peso, posturas **mantenidas, movimientos repetitivos, movimientos bruscos o traumatismos**.

### 4. ¿QUÉ PUEDO HACER?

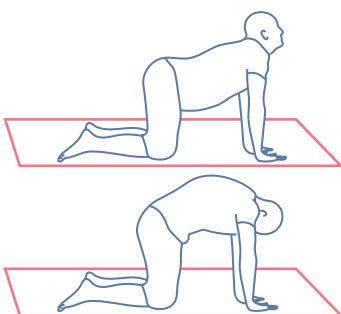
- **Aplicar calor** en la zona.
- **Ejercicios y estiramientos** antes y después de la actividad.
- **Potenciación muscular** en la zona sin dolor.
- **Automasajes** en la zona con una pelota pequeña.
- **Adaptar la actividad** diaria sin limitar la movilidad de la zona, movilizar de forma suave, evitando movimientos bruscos, posiciones mantenidas, movimientos repetitivos o la carga de peso.
- **Adaptar la postura** con cojines durante el descanso nocturno, evitando posiciones forzadas de la columna. Se recomienda el uso de almohada bajo las rodillas si se duerme boca arriba, o entre las rodillas si se duerme de lado, para mantener la zona lumbar en una posición relajada.

# LUMBALGIA

## TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

### EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

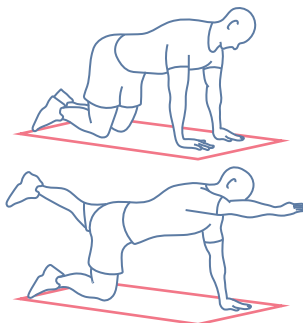
#### 1. ESTIRAMIENTO GATO-VACA



1. Colócate en cuadrúpedo sobre una superficie cómoda. Las rodillas tienen que quedar bajo las caderas y las manos bajo los hombros. **Es importante mantener activada la musculatura abdominal, llevando el ombligo adentro.**
2. Repetir unas 5-10 veces cada movimiento, intercalando las posiciones gato-vaca.

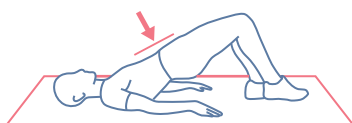
- **Gato:** Flexiona la columna vertebral y deja que la cabeza baje mientras inhalas.
- **Vaca:** Realiza una extensión de toda la espalda y mira hacia adelante y arriba mientras exhalas.

#### 2. ELEVACIÓN ALTERNA DE BRAZO Y PIERNA



1. Colócate en cuadrúpedo sobre una superficie cómoda. Las rodillas tienen que quedar bajo las caderas y las manos bajo los hombros. **Es importante mantener activada la musculatura abdominal, llevando el ombligo adentro.**
2. Estira hacia atrás una pierna hasta que quede recta mientras, simultáneamente, levantas y estiras el brazo contrario.
3. Vuelve a la posición inicial con un movimiento controlado y cambia de lado, realizando unas 3-5 repeticiones. **Es importante mantener en paralelo al suelo la pierna y el brazo.**

#### 3. ELEVACIÓN DE LA PELVIS (PUENTE)

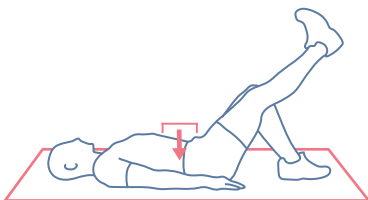


1. Estírate sobre una superficie cómoda con los pies apoyados en el suelo, manteniendo las rodillas a unos 90° y los brazos estirados junto al cuerpo con la palma de la mano hacia abajo. **Es importante mantener activada la musculatura abdominal, llevando el ombligo adentro.**
2. Sube la pelvis hasta que tu cuerpo forme una línea recta, desde los hombros hasta las rodillas, mientras exhalas, manteniendo la posición final unos 2-3 segundos. A continuación, vuelve a la posición inicial con un movimiento suave y controlado.
3. Haz entre 5-10 repeticiones.

# LUMBALGIA

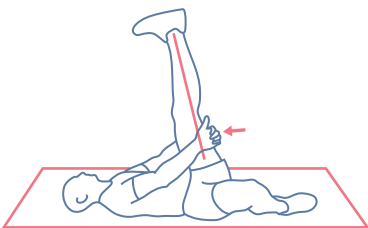
## TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

### 4. CONTRACCIÓN ABDOMINAL PROFUNDA ELEVANDO UNA PIERNA



1. Estírate sobre una superficie cómoda con los pies apoyados en el suelo, manteniendo las rodillas a unos 90° y los brazos estirados junto al cuerpo, con la palma de la mano hacia abajo. **Es importante mantener activada la musculatura abdominal, llevando el ombligo adentro.**
2. Estira una rodilla, levantado la pierna hacia arriba hasta llegar a unos 45°, manteniendo la posición final 2-3 segundos. A continuación, baja la pierna y vuelve a la posición inicial.
3. **Cambia de lado y realiza unas 3-5 repeticiones.**

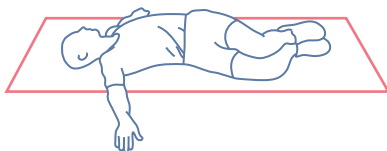
### 5. MOVILIZACIÓN NERVIYO CIÁTICO



1. Estírate sobre una superficie cómoda, con los pies apoyados en el suelo, manteniendo las rodillas a unos 90° y los brazos estirados junto al cuerpo.
2. Con los dos brazos, cógete por la parte posterior de la rodilla, entrecruzando los dedos de las manos si es posible.
3. Estira de forma suave la pierna hasta sentir el estiramiento en los isquiotibiales.
4. Una vez lograda esta posición, lleva los dedos de los pies hacia ti y la cabeza atrás.
5. Lleva los dedos de los pies hacia el techo y flexiona el cuello al mismo tiempo.
6. **Repite el ejercicio unas 10 veces y cambia de lado.**

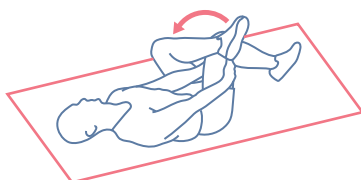
## EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS

### 1. ROTACIÓN LUMBAR ESTIRADO



1. Estírate sobre una superficie cómoda, con los pies apoyados en el suelo, manteniendo las rodillas juntas y los brazos estirados a 90°.
2. Durante la exhalación, lleva las rodillas juntas al suelo hacia un lado, manteniendo la posición final unos 3-5 segundos.
3. **Cambia de lado y realiza unas 5-10 repeticiones.**

### 2. PIRAMIDAL CON PIERNAS CRUZADAS

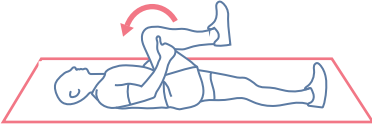


1. Estírate sobre una superficie cómoda con los pies apoyados en el suelo.
2. Levanta las piernas hasta que las caderas y las rodillas estén a 90°.
3. Pon el tobillo de la pierna que quieras estirar sobre la rodilla contraria.
4. Coge la pierna por detrás de la rodilla con ambas manos y estira lentamente de ella, llevando la rodilla hacia ti.
5. **Estira todo lo que puedas y descansa en esta posición 3-5 segundos.**

# LUMBALGIA

## TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

### 3. GLÚTEO



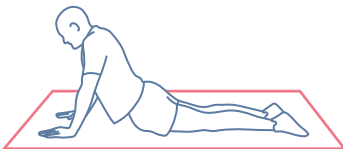
1. Estírate sobre una superficie cómoda con las piernas estiradas.
2. Coge la rodilla por detrás entrecruzando los dedos de la mano y estira lentamente de la rodilla hacia el pecho. Cuando llegues al final descansa en esta posición unos 3-5 segundos y vuelve de forma controlada a la posición inicial.
3. **Cambia de lado y repite unas 3-5 veces.**

### 4. LUMBAR DE RODILLAS



1. Colócate en cuadrúpedo sobre una superficie cómoda.
2. Las rodillas tienen que quedar bajo las caderas y las manos bajo los hombros.
3. Mueve lentamente la pelvis hacia atrás, llevándola hacia los talones y doblando la columna hasta que sientas el estiramiento de los músculos de la espalda. En esta posición descansa 10-15 segundos.
4. **Vuelve a la posición inicial de forma suave y repite el ejercicio 3-5 veces.**

### 5. EXTENSIÓN DE TRONCO BOCATERROSA (ESFINGE)



1. Estírate boca abajo, con las manos en el suelo bajo los hombros.
2. Haz fuerza y empuja lentamente la parte superior del cuerpo con los brazos, hasta sentir el estiramiento de la musculatura abdominal. En esta posición descansa 10-15 segundos.
3. **Vuelve a la posición inicial de forma suave y repite el ejercicio 3-5 veces.**

# ZONA PÉLVICA

## TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS



## INTRODUCCIÓN

### 1. ¿QUÉ ES?

La zona pélvica es el nexo que conecta la columna con las extremidades inferiores. El **dolor** en la región pélvica, **suele estar relacionado con disfunciones articulares** o con alteraciones musculares que pueden venir derivadas de la zona lumbar, zona abdominal, del suelo pélvico o de las extremidades inferiores que se manifiesten a nivel pélvico.

### 2. SÍNTOMAS

- **Dolor al final de la columna** que puede presentarse en forma de barra y de forma bilateral o localizada en un único costado. También puede presentarse en forma de dolor en la zona púbica.
- **Molestias** en la zona lumbar y glúteo, zona abdominal baja, suelo pélvico y piernas.
- **Limitación de la movilidad** lumbar y de las piernas.
- **Poca tolerancia** para estar en posiciones estáticas mucho rato. El apoyo con una sola pierna suele ser bastante molesto.

### 3. ¿QUÉ LO PROVOCA?

Su **origen** es **mecánico** por **posturas forzadas cogiendo peso**, posturas **mantenidas**, **movimientos repetitivos** o movimientos **bruscos**. Así como por traumatismos o caídas.

### 4. ¿QUÉ PUEDO HACER?

- **Aplicar calor** en la zona.
- **Ejercicios y estiramientos** antes y después de la actividad.
- **Potenciación muscular** en la zona sin dolor.
- **Automasajes** en la zona con una pelota pequeña.
- **Adaptar la actividad** diaria sin limitar la movilidad de la zona, movilizar de forma suave, evitando movimientos bruscos, posiciones mantenidas, movimientos repetitivos o la carga de peso.
- **Adaptar la postura** con cojines durante el descanso nocturno, evitando posiciones forzadas de la columna. Se recomienda el uso de almohada bajo las rodillas si se duerme boca arriba, o entre las rodillas si se duerme de lado, para mantener la zona pélvica en una posición relajada.



# ZONA PÉLVICA

## TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

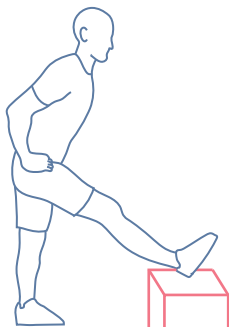
### EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

#### 1. BASCULACIÓN DE LA PELVIS



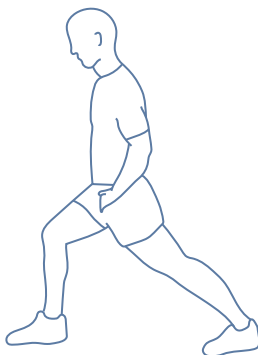
1. Ponte de pie con los pies a la altura de las caderas y las manos en la pelvis. **Es importante mantener activada la musculatura abdominal, llevando el ombligo adentro.**
2. Empieza haciendo fuerza con los glúteos y los músculos abdominales, escondiendo la barriga y el culo mientras exhalas.
3. Durante la inhalación, haz fuerza con las piernas y la musculatura lumbar para echar el culo atrás, volviendo a la posición inicial.

#### 2. ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA POSTERIOR DE LA PIERNA



1. Ponte de pie con las manos en la pelvis y coloca un step ante ti. Para realizar el ejercicio, **es importante mantener activada la musculatura abdominal, llevando el ombligo adentro.**
2. Empieza llevando el pie sobre el peldaño/step, de forma que únicamente quede apoyado el talón y sientas el estiramiento en toda la parte posterior de la pierna.
3. Sin forzar la espalda, inclínate hacia adelante para aumentar el estiramiento de forma controlada. En esta posición descansa 10-15 segundos.
4. Vuelve a la posición inicial de forma suave y repite el ejercicio 3-5 veces, cambiando de lado.

#### 3. ESTIRAMIENTO FLEXIONES DE CADERA



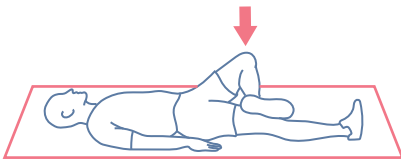
1. Ponte de pie con las manos en la pelvis. **Es importante mantener activa la musculatura abdominal, llevando el ombligo adentro.**
2. Da un paso hacia adelante con una pierna, de forma que la otra pierna quede estirada hacia atrás y el talón quede levantado.
3. Lleva la pelvis y su peso hacia adelante sin mover los pies del suelo, hasta notar el estiramiento de la musculatura anterior de la pelvis. Descansa en esta posición 5-10 segundos.
4. Vuelve a la posición inicial de forma suave y repite el ejercicio 3-5 veces, cambiando de lado.

# ZONA PÉLVICA

## TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

## EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS

### 1. ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA ANTERIOMEDIAL



1. Estírate sobre una superficie cómoda con las piernas estiradas. **Es importante mantener la pelvis pegada al suelo.**
2. Empieza doblando una pierna, de forma que el tobillo descance sobre la rodilla de la otra pierna estirada.
3. Durante la exhalación, de forma lenta y controlada, deja que la rodilla de la pierna doblada baje, aproximándola al suelo. Mantén la posición unos 10-15 segundos.
4. Vuelve a la posición inicial y cambia de lado, repitiendo el ejercicio 2-3 veces.

### 2. ESTIRAMIENTO ADUCTORES



1. Siéntate en el suelo con las piernas estiradas y abiertas, según la tolerancia y elasticidad.
2. Pon las manos en el suelo ante ti y aproxima lentamente los codos hacia el suelo hasta sentir el estiramiento en los músculos aductores.
3. Mantén el estiramiento durante el tiempo requerido. Mantén la posición unos 10-15 segundos.
4. Después, vuelve a la posición inicial y repite el ejercicio 2-3 veces.

# EXTREMIDADES INFERIORES CADERA, RODILLA Y TOBILLO TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS



## INTRODUCCIÓN

### 1. ¿QUÉ ES?

El **dolor** en las **extremidades inferiores** suele dividirse según la **afectación** de **las tres grandes articulaciones** que tenemos en las piernas (cadera, rodilla y tobillo).

### 2. SÍNTOMAS

- **Dolor** que puede presentarse de forma muy localizada o de forma generalizada. Según la zona afectada, el dolor suele **caracterizarse** por:
  - **Cadera:** dolor en la zona inguinal y zona del glúteo.
  - **Rodilla:** dolor en la rodilla con el apoyo de la pierna (sobre todo con el apoyo monopodal) y tensión en la zona posterior de la rodilla.
  - **Tobillo:** dolor con el apoyo de la extremidad y, sobre todo, en los movimientos que requieren flexión plantar.
- **Limitación de la movilidad** según la zona afectada, por dolor y tendencia del acortamiento de la musculatura.
- **Debilidad muscular** según la zona afectada.

### 3. ¿QUÉ LO PROVOCA?

Su **origen** es **mecánico** por **movimientos repetitivos** o movimientos **bruscos, sobrecarga muscular, traumatismos** o **caídas**. Al tratarse de articulaciones con una carga de peso tan importantes, suelen ser frecuentes los cambios generativos y, estos, pueden ir acompañados de molestias y dolores.

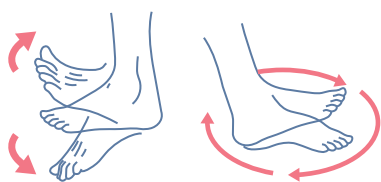
### 4. ¿QUÉ PUEDO HACER?

- **Aplicar calor en la zona.**
- **Ejercicios y estiramientos** antes y después de la actividad.
- **Adaptar la actividad diaria** sin limitar la movilidad de la zona, movilizar de forma suave, evitando movimientos bruscos, posiciones mantenidas, movimientos repetitivos o la carga de peso.

# EXTREMIDADES INFERIORES CADERA, RODILLA Y TOBILLO TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

## EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

### 1. FLEXIÓN - EXTENSIÓN Y CIRCUNDUCCIONES TOBILLOS ESTIRADOS

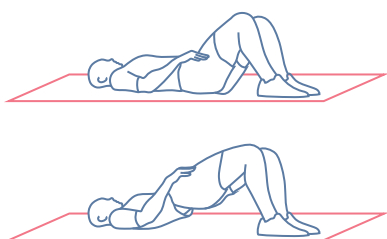


1. Este ejercicio puede realizarse estirado o sentado de forma que los pies no queden apoyados. Este ejercicio consta de 2 pasos:

- **Flexión - extensión de tobillo (punta - talón):** lleva los dedos del pie hacia ti y después hacia abajo, **repite 10 veces cada movimiento.**

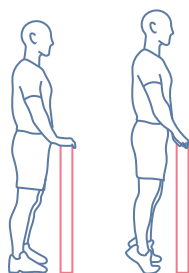
- **Circunducciones de tobillo:** dibuja un círculo con el pie, primero en sentido horario y después antihorario, **repite 1 vez cada movimiento.**

### 2. PONT



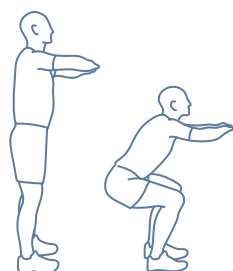
1. Estírate sobre una superficie cómoda con los pies apoyados en el suelo, manteniendo las rodillas a 90° y las manos sobre la pelvis. **Es importante mantener activada la musculatura abdominal, llevando el ombligo adentro.**
2. Sube la pelvis hasta que tu cuerpo forme una línea recta desde los hombros hasta las rodillas mientras exhalas, manteniendo la posición final unos 2-3 segundos. A continuación, vuelve a la posición inicial con un movimiento suave y controlado.
3. Haz entre 5-10 repeticiones.

### 3. ELEVACIÓN DE PUNTILLAS



1. Ponte de pie con los pies a la altura de las calderas delante de una silla o superficie equivalente. **Es importante mantener fuerte la musculatura abdominal (ombligo adentro) y mantener una posición recta.**
2. Apoya las manos sobre la silla para aumentar la estabilidad y ponte de puntillas levantando los talones todo lo que puedas. Después, vuelve a la posición inicial de forma controlada.

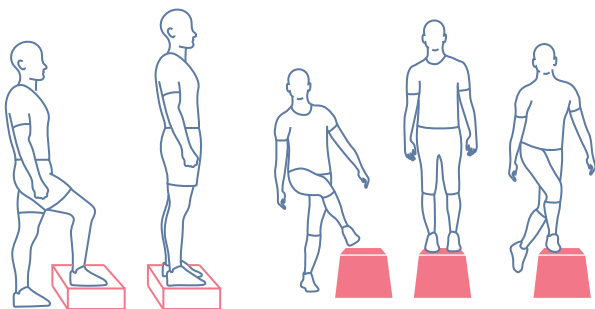
### 4. SQUAT



1. Ponte de pie con los pies a la altura de las caderas y ligeramente apuntando hacia fuera. **Es importante mantener fuerte la musculatura abdominal (ombligo adentro).** Mantén una posición recta y que las rodillas nunca sobrepasen la punta de los pies al hacer la flexión.
2. Empieza doblando las rodillas y, a la vez que echas la pelvis atrás, aumenta progresivamente la flexión hasta que los músculos queden en paralelo con el cuello mientras inhalas. Después, vuelve a la posición inicial presionando desde los talones mientras exhalas.
3. **Repite el ejercicio 10 veces.**

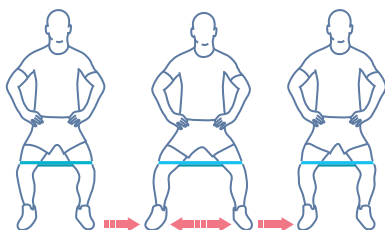
# EXTREMIDADES INFERIORES CADERA, RODILLA Y TOBILLO TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

## 5. STEP EN TODAS LAS DIRECCIONES



1. Ponte de pie con los pies a la altura de las caderas y un step ante ti. **Es importante mantener fuerte la musculatura abdominal (ombligo adentro)**. Mantén una posición recta.
2. Empieza subiendo y bajando del step. Para bajar vuelve atrás.
3. Realiza entre 10-30 repeticiones según la tolerancia, cambiando de pierna para trabajar del mismo modo las dos piernas.
4. Después, colocándote junto al step, sube y baja lateralmente. Primero desde un lado y después desde el otro.
5. **Realiza entre 10-30 repeticiones según la tolerancia.**

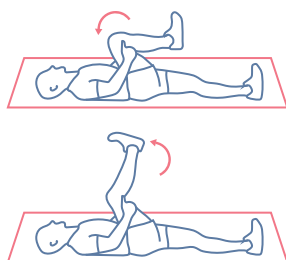
## 6. DESPLAZAMIENTO LATERAL CON GOMA



1. Ponte de pie con los pies a la altura de las caderas, coloca una goma/cinta elástica alrededor de la parte superior de tus rodillas y ponte las manos en las caderas. **Es importante mantener fuerte la musculatura abdominal (ombligo adentro)**. Mantén una posición recta.
2. Inicia el ejercicio realizando una pequeña flexión de rodillas y, a continuación, sin perder la flexión de rodillas, empieza a hacer pasos laterales hacia un lado.
3. Haz 5 pasos hacia un lado y, después, 5 pasos hacia el otro. **Repite 5 veces.**

## EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

### 1. ESTIRAMIENTO RODILLA AL PECHO ESTIRADO



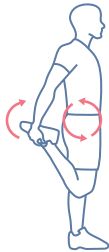
1. Estírate sobre una superficie cómoda con los pies apoyados en el suelo, manteniendo las rodillas a unos 90°.
2. Cógete la rodilla con las manos y llévala hacia tu pecho, descansando en la posición final unos 5-10 segundos. Después estira la pierna hacia arriba hasta notar el estiramiento de los isquiotibiales. Mantén la posición unos 5-10 segundos (la otra pierna queda estirada en el suelo).
3. Vuelve a la posición inicial de forma controlada y cambia de lado.
4. **Repite el ejercicio 3-5 veces.**

# EXTREMIDADES INFERIORES

## CADERA, RODILLA Y TOBILLO

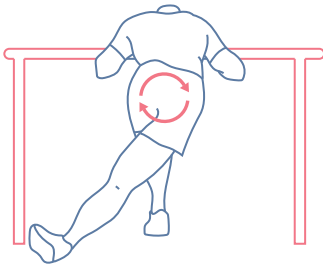
### TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

## 2. ESTIRAMIENTO CUÁDRICEPS



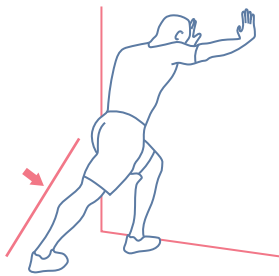
1. Ponte de pie con los pies a la altura de las caderas.
2. Dobla la rodilla, llevando el talón hacia los glúteos, y coge el dorso del pie con la mano del mismo lado, hasta notar el estiramiento del cuádriceps.
3. En esta posición de estiramiento, descansa 5-10 segundos y vuelve a la posición inicial de manera controlada.
4. **Haz 3-5 repeticiones con cada pierna.**

## 3. ESTIRAMIENTO BANDA ILIOTIBIAL



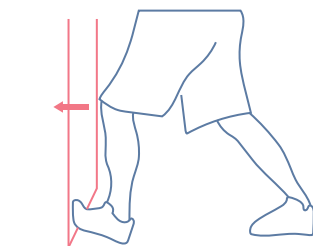
1. Ponte de pie ante una superficie donde puedas cogerte con las manos.
2. Empieza llevando la pierna hacia atrás dibujando una diagonal. Repite el movimiento de forma contraria, hasta notar el estiramiento en la parte lateral del muslo y doblando, al mismo tiempo, la otra rodilla ligeramente para realizar el movimiento con mayor facilidad.
3. En esta posición de estiramiento, descansa 5-10 segundos y cambia de pierna.
4. **Repite el ejercicio con cada pierna 3-5 veces.**

## 4. ESTIRAMIENTO GASTROCNEMIS



1. Ponte de pie ante una pared y pon las manos aproximadamente a la altura de los hombros. Apoya la punta del pie en la pared y haz un paso atrás con el otro pie.
2. Empieza estirando la pierna con la cual has hecho el paso atrás, manteniendo toda la planta del pie apoyada en el suelo y sin levantar el talón, hasta notar el estiramiento de la parte posterior de la pierna.
3. En esta posición de estiramiento descansa 5-10 segundos y cambia de pierna.
4. **Repite el ejercicio con cada pierna 3-5 veces.**

## 5. ESTIRAMIENTO DE LA FASCIA PLANTAR



1. Ponte de pie ante una pared y coloca la punta del pie levantada contra la pared. La otra pierna tiene que quedar atrás con todo el pie apoyado en el suelo, evitando que se levante el talón.
2. Lleva la rodilla hacia delante hasta que sientas el estiramiento en la planta del pie.
3. En esta posición del estiramiento, descansa 5-10 segundos.
4. **Repite el ejercicio 3-5 veces, cambiando de lado.**