



Pauta de Elongaciones y Movilidad Articular Miembro Superior

CUELLO

I. Elongaciones:

- a) Estiramiento de **región posterior del cuello**: Músculo trapecio superior de ambos lados.

Técnica: Sentado o de pie, erguido. Entrelazar las manos por detrás de la cabeza, cerca de la parte superior de la nuca. Realizar un gesto de “doble mentón”, y tirar ligeramente la cabeza recta hacia abajo y adelante. Mantener el cuello tan estirado como sea posible (sin curvarlo). Esto debiese generar tensión en la parte posterior del cuello, y NO generar dolor.



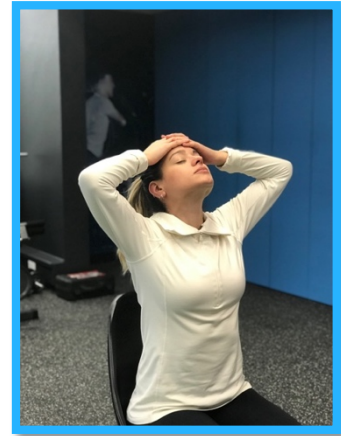
- b) Estiramiento de **región posterior/lateral del cuello**: Músculo trapecio superior de un lado.

Técnica: Sentado o de pie, erguido. Ubicar la mano derecha sobre la parte posterior y levemente izquierda de la cabeza. Tirar de la cabeza hacia abajo y hacia delante, intentando llevar la barbilla tan cerca del hombro derecho como sea posible. Repetir hacia el lado contrario. Esto debiese generar tensión en la parte lateral del cuello hacia el hombro, y NO generar dolor.



- c) Estiramiento de **región anterior del cuello**: Músculo ECOM.

Técnica: Sentado o de pie, erguido. Entrelazar las manos y colocar las palmas en la frente. Tirar de la cabeza hacia atrás de modo que la nariz quede dirigida hacia arriba. Esto debiese generar tensión en la parte delantera del cuello, y NO debe generar dolor.



- d) Estiramiento de **región anterior y lateral del cuello**: Músculo ECOM de un lado.

Técnica: Sentado o de pie, erguido. Ubicar la mano derecha sobre la frente. Tirar la cabeza hacia atrás y hacia la derecha, de modo que la cabeza se dirija hacia el hombro. Mantener la cabeza recta, sin que vaya hacia abajo. Repetir hacia el lado contrario. Esto debiese generar tensión en la parte delantera-izquierda del cuello, y NO debe generar dolor.



Tips al realizar las elongaciones:

Es más efectivo **realizarlas sentado(a)**, ya que de pie se reduce la capacidad para estirar porque los reflejos intervienen contrayendo la musculatura para evitar la pérdida del equilibrio. Durante los estiramientos, asegurarse de no encoger los hombros. **Idealmente mantener 30 segundos, y repetir 3 veces cada una.** Solo se deben realizar hasta lograr una sensación confortable de tensión. **NO deben generar ningún tipo de dolor.** En caso contrario, es mejor consultar con un especialista!

II. Movilidad articular:

Los ejercicios de movilidad te ayudarán a evitar sobrecarga en estructuras que pueden estar trabajando más de la cuenta al mantener posiciones sostenidas a lo largo del día. Deben realizarse lentamente y repetirse 10-15 veces cada uno. NO deben generar dolor.

a) Flexión y extensión: Moviliza tu cabeza hacia atrás y adelante.



b) Inclínación lateral: Inclina tu cabeza hacia los lados.



c) Rotaciones: Rota tu cabeza hacia ambos lados lentamente.



HOMBRO

I. Elongaciones:

a) Estiramiento de **región anterior del hombro**: Músculo pectoral mayor.

Técnica: De pie, erguido frente al espacio de una puerta o una esquina. Elevar el brazo estirado al nivel de los hombros y ubicar el antebrazo y la palma de la mano contra la pared o el marco de la puerta. Cuanto mayor sea la inclinación del cuerpo hacia delante, mejor será el estiramiento. También se puede hacer con el codo en flexión.



b) Estiramiento de **musculatura posterior del hombro**.

Técnica: De pie, erguido. Cruzar el brazo por delante del cuerpo. Con la mano contraria sujetar el codo y tirar hacia abajo y hacia el lado.



c) Estiramiento de **musculatura anterior del hombro**.

Técnica: De pie, erguido. Cruzar el brazo izquierdo por detrás de la espalda con el codo en flexión. Sujetar el codo con la mano contraria, y tirar del brazo hacia arriba. Si no se logra alcanzar el codo, se puede hacer desde la muñeca.



d) Estiramiento **región anterior del brazo**: Bíceps braquial.

Técnica: De pie, delante de la manilla de una puerta o el borde de un escritorio. Elevar el brazo hacia atrás, y afirmar la manilla con la palma hacia arriba. Manteniendo el codo estirado, rotar ligeramente el tronco hacia el lado contrario. Debe sentirse tensión en la cara delantera del brazo. Si no se siente tensión, se puede realizar como en la segunda foto, en el borde de una puerta.



e) Estiramiento **región posterior del brazo**: Tríceps braquial.

Técnica: Sentado o de pie, erguido. Elevar el brazo con el codo en flexión. Afirmar el codo con la mano contraria y tirar por detrás de la cabeza hacia abajo.



f) Estiramiento **musculatura de antebrazo**: extensores de la muñeca y dedos.

Técnica: Sentado, con el codo estirado hacia delante. Flexionar la muñeca hacia abajo, y con la mano contraria traccionar la muñeca hacia el tronco y levemente hacia afuera. Para incluir los extensores de los dedos, se puede hacer sentado con el codo en flexión, e incluir los dedos en la tracción.



g) Estiramiento **musculatura de antebrazo**: flexores de la muñeca y dedos.

Técnica: De pie, ubicar las palmas de las manos sobre el escritorio, con los dedos apuntando hacia el tronco. Con los codos extendidos, inclinarse hacia delante hasta que se sienta tensión en el antebrazo. También se puede hacer sentado, con el codo extendido hacia delante, y extendiendo la muñeca hacia abajo. Con la mano traccionar hacia el tronco y levemente hacia adentro. También se pueden incluir los dedos, generando la tracción desde ellos.



Tips al realizar las elongaciones:

Para conseguir el máximo beneficio durante el estiramiento, mantener la **columna recta**. Tampoco se deben elevar los hombros. **Idealmente mantener 30 segundos, y repetir 3 veces cada una.** Solo se deben realizar hasta lograr una sensación confortable de tensión. **NO deben generar ningún tipo de dolor.** En caso contrario, es mejor consultar con un especialista!

II. Movilidad articular:

a) Flexión y extensión: Moviliza tu brazo completo hacia adelante y hacia atrás.



- b) Separación y aproximación: Moviliza tu brazo hacia arriba, separándolo del tronco, y luego en sentido contrario por delante del abdomen.



- c) Rotación interna y externa: Posiciona tu brazo hacia adelante, y rótaló completamente hacia fuera y hacia adentro.



- d) Protracción y retracción escapular: Lleva tus hombros hacia adelante y atrás.



- e) Ascenso y descenso de hombros: Lleva tus hombros hacia arriba y hacia abajo, juntando lentamente las escápulas.

