

11 estiramientos PARA MEJORAR LA ESPASTICIDAD EN PERSONAS CON EM

CONSIDERACIONES ANTES DE INICIAR LOS ESTIRAMIENTOS

¿CÓMO?

- Realizar los estiramientos **lentamente**, buscando la relajación de la espasticidad según progresamos en el ejercicio.
- Mantener cada estiramiento durante **20-30 segundos**.
- Si es posible, realizar los estiramientos de **forma bilateral**.
- Adaptar a las **particularidades individuales** de cada persona.

¿CUÁNDO?

- Convertir en una **rutina diaria** para obtener mejoras a largo plazo.
- Seleccionar el **momento del día en el que mejor nos encontremos** para realizar los ejercicios.
- Establecer **periodos de descanso** dentro de cada ejercicio y entre uno y otro.

A TENER EN CUENTA

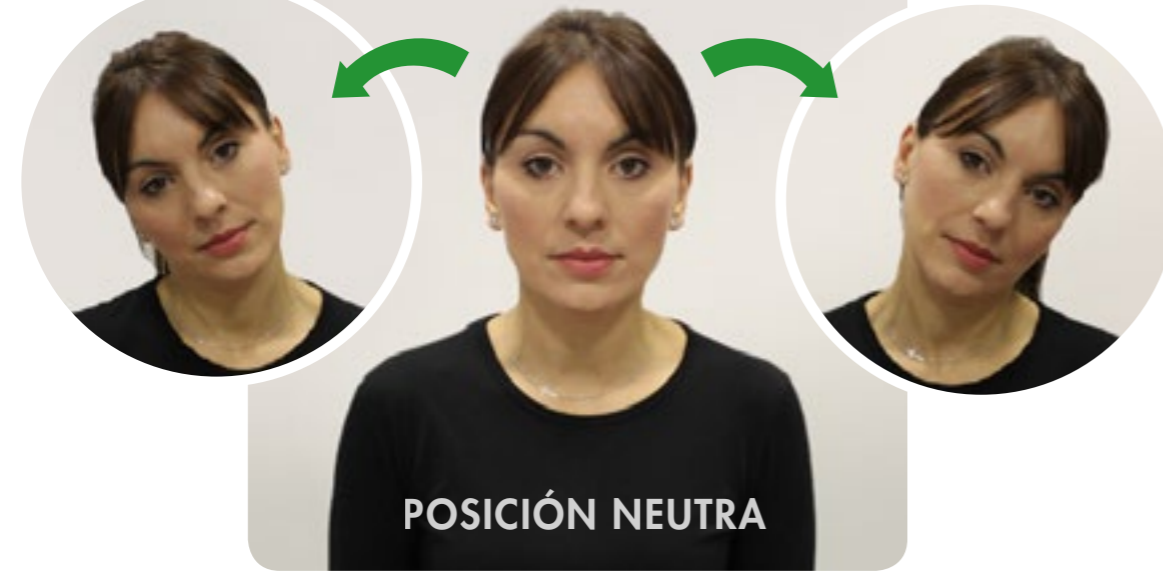
- No debe aparecer **dolor** en ningún momento.
- No deben aparecer **mareos** ni **vértigos**.
- No debe aparecer la señal o signo de **Lhermitte***

*Signo de Lhermitte: Es una sensación de calambre, shock o descarga eléctrica que recorre de arriba abajo toda la columna vertebral y a veces llega hasta los brazos y las piernas cuando se flexiona el cuello hacia delante de manera voluntaria o pasiva.



1 ROTADORES DE CABEZA

Partiendo de la posición neutra de nuestra cabeza (centro), la giramos hacia un lado, volvemos al centro y después giramos hacia el otro lado.



2 INCLINACIONES LATERALES

Inclinamos la cabeza intentando llevar la oreja hacia el hombro de ese mismo lado, volvemos a la posición neutra y realizamos lo mismo hacia el otro lado. **Intentamos que los hombros no se levanten** (es la oreja la que tiene que ir hacia nuestro hombro).

*Vigilar en estos dos ejercicios la aparición de mareos y signo de Lhermitte

3 FLEXIÓN/EXTENSIÓN ANTEBRAZO Y MANO

Flexión: Estiramos el codo con la palma de la mano hacia abajo y ayudándonos con la otra mano, llevamos los dedos hacia el suelo.



Extensión: Estiramos el codo con la palma de la mano hacia arriba y con la otra mano nos ayudamos para llevar los dedos hacia el suelo.

4 ELEVACIÓN (FLEXIÓN) Y EXTENSIÓN DE HOMBRO



Flexión: Llevamos la mano hacia arriba intentando hacerlo con el codo estirado y la palma abierta.



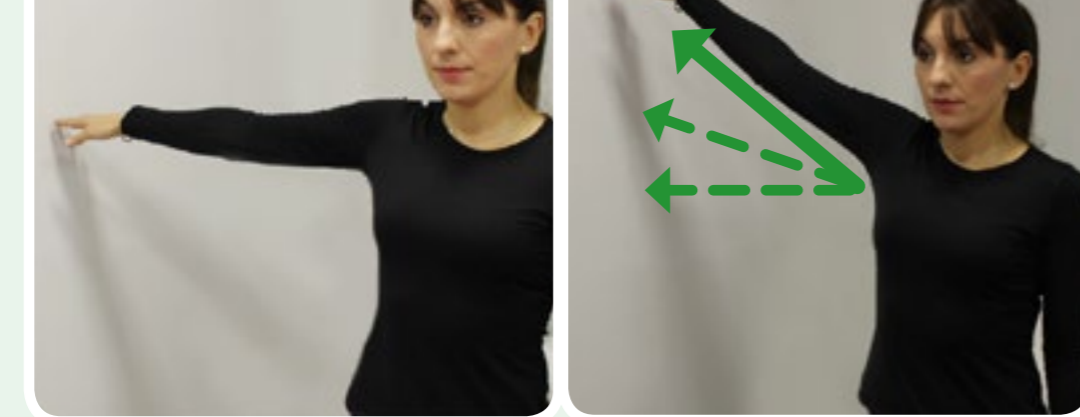
Extensión: Llevamos la mano hacia atrás con el codo estirado evitando que la mano se cierre.

Este ejercicio es más sencillo si se realiza tumbado boca arriba y/o con la ayuda de una pica.

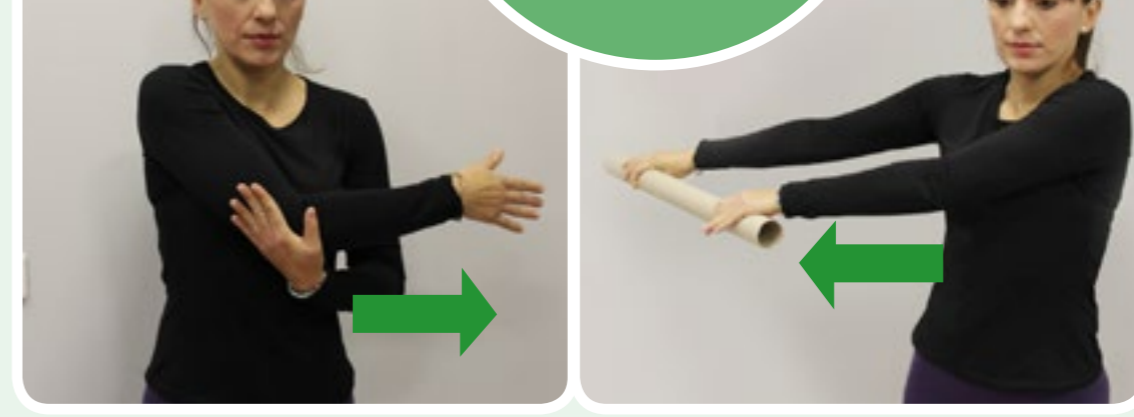
Y más complicado si se intenta progresando por una pared.



5 APERTURA Y CIERRE DEL HOMBRO



Apertura: Desplazamos el brazo hacia un lado intentando despegarlo del cuerpo. Podemos ir progresando con la ayuda de una pica.

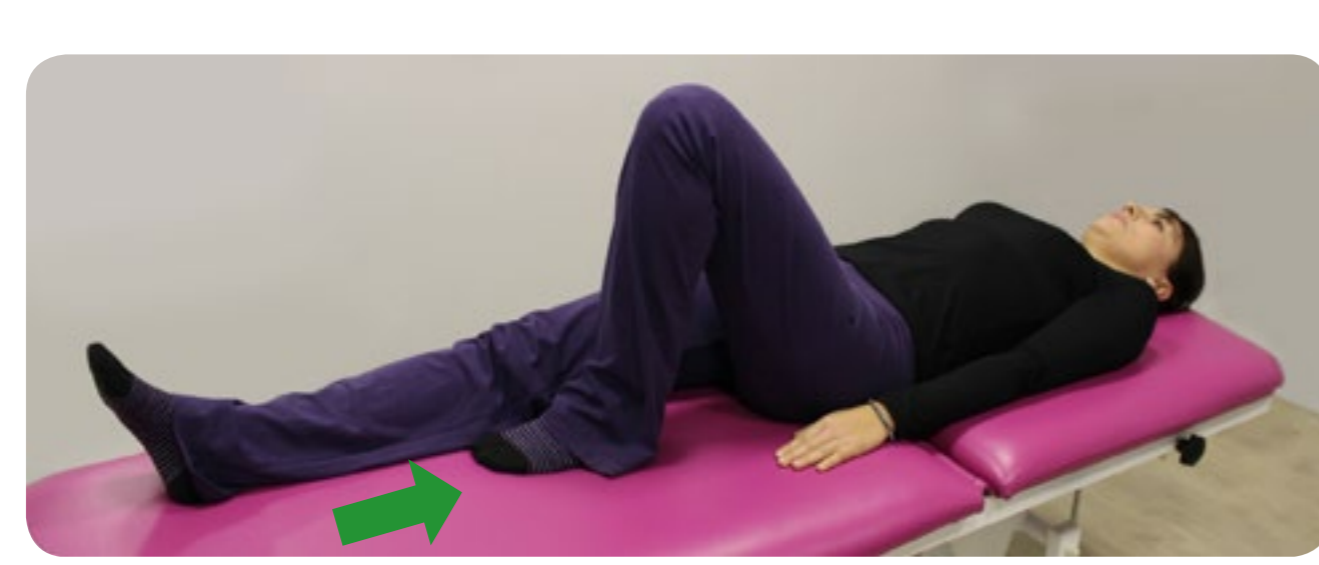


Cierre: Llevamos la mano a intentar tocar el hombro contrario mientras procuramos estirar el codo.

Podemos ayudarnos con la otra mano o con una pica.

6 TRIPLE FLEXIÓN/EXTENSIÓN

Tumbados boca arriba, vamos arrastrando el talón hasta flexionar la rodilla y la cadera.



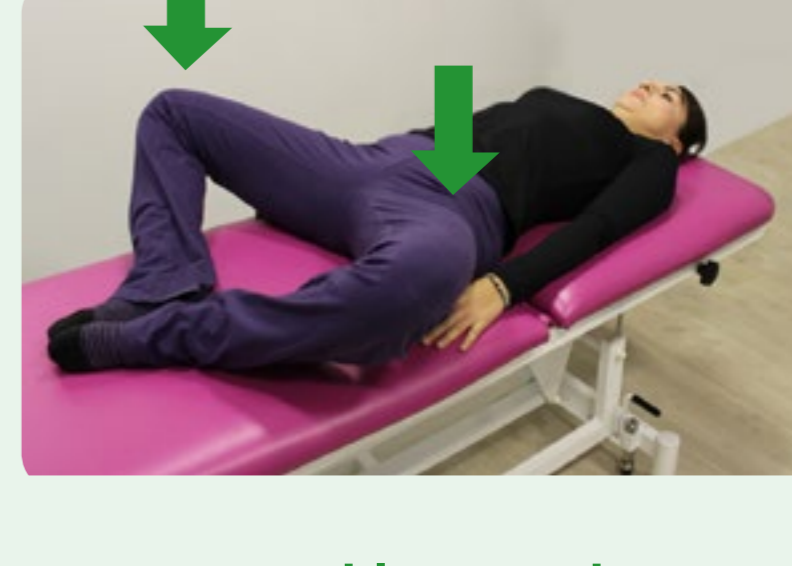
Podemos progresar en el estiramiento si nos cogemos con las dos manos la pierna llevándola hacia nuestro pecho.

Y dificultar más el ejercicio haciéndolo sentado o incluso de pie.



7 APERTURA Y CIERRE DE CADERA

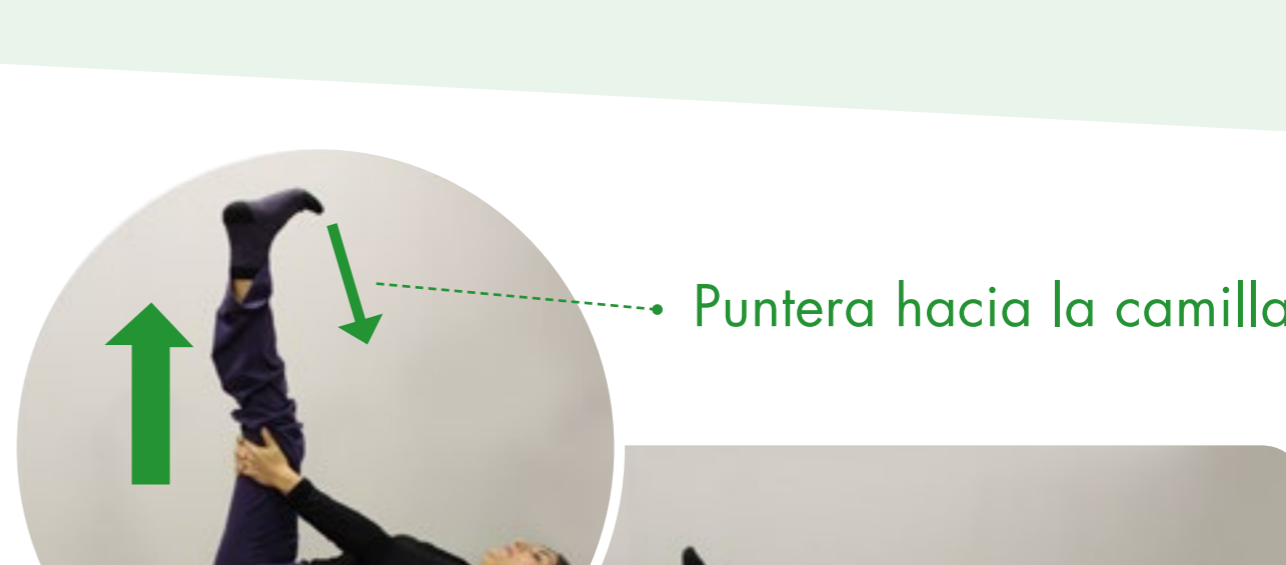
Separamos los pies un poco más de la anchura de nuestros hombros y **llevamos la pelvis hacia un lado y luego hacia el otro**.



Si no es posible estar de pie: Tumbados boca arriba, juntamos los talones, flexionamos un poco las rodillas y las dejamos caer lentamente hacia los lados.

8 CADENA POSTERIOR

Tumbados boca arriba, llevamos la rodilla y cadera flexionada hacia el pecho y en esta posición intentamos estirar la rodilla, de modo que notemos el estiramiento en toda la parte posterior de la pierna. Intentamos mantener la puntera flexionada del pie que se levanta.



9 CADENA ANTERIOR



De pie, llevamos el talón a nuestro glúteo si es posible (con la mano) a la vez que llevamos un poco la pelvis hacia delante (anteversión pélvica).



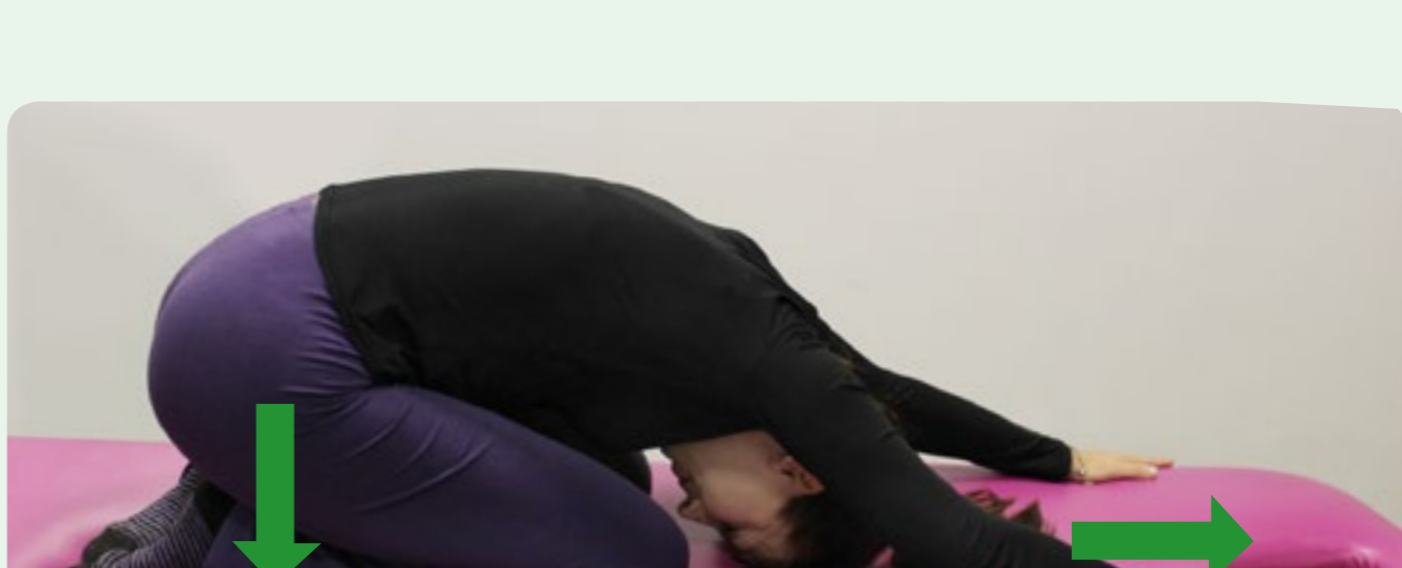
Si no es posible estar de pie: Tumbado de lado, intentamos llevar la pierna hacia atrás y cogemos del pie para llevar el talón al glúteo.



Si este ejercicio no es posible, llevamos la pierna hacia atrás y la colocamos encima de una almohada (permanecemos en esta posición).

10 LUMBARES

De rodillas, llevamos los glúteos a **sentarnos en los talones** y llevamos las manos hacia delante.



Si no es posible esta posición, nos colocamos boca arriba llevando las dos rodillas hacia el pecho.

11 DORSAL

En cuatro apoyos (apoyamos rodillas y codos) en la posición del "gato" en el que **arqueamos toda la espalda involucrando columna cervical, dorsal y lumbar**, después mediante una extensión recuperamos la posición.



Si no es posible esta posición nos tumbamos **boca arriba con los pies apoyados y levantamos glúteos** despegándolos de la cama. Volvemos a la posición inicial de forma lenta y progresiva.

