5 estiramientos clave para aliviar los dolores musculares por el centro de fisioterapia Kunap

Los dolores musculares son una cuestión cada vez común en la sociedad. Tanto para aquellos que practican deportes, como para los que deben trabajar detrás de un escritorio toda la semana, la repetición de ciertos movimientos y posturas termina por mermar la condición física de cualquier persona

La salud muscular es un elemento fundamental al momento de poder realizar las actividades diarias. Es por esta razón que el Centro de Fisioterapia Kunap ha compartido 5 ejercicios de estiramientos para aliviar los dolores musculares. Son sumamente sencillos y pueden ser realizados por cualquier persona en la intimidad de su casa, ayudando a que la comunidad desarrolle sus rutinas con la mayor normalidad posible.

Para las caderas y la zona lumbar

En el caso de presentar dolencias en la zona lumbar y en las caderas, los fisioterapeutas recomiendan un ejercicio bastante sencillo.

Lo primero será tumbarse boca arriba y estirar los brazos de forma que queden pegados al cuerpo. Lo siguiente será flexionar las rodillas conjuntamente y dejar las plantas de los pies apoyadas en el suelo.

Con la espalda y los hombros bien pegados al suelo, se procederá a girar la cadera hacia el lado derecho hasta que la rodilla haga contacto con el piso. Una vez alcanzada esta posición, la recomendación es mantener la postura durante unos cuantos segundos y repetir el movimiento hacia el lado contrario.

Para el abdomen

Este tipo de ejercicio también se denomina “estiramiento de cobra”. Tiene mucha similitud con el “Saludo al sol” practicado en Yoga y está recomendado para aliviar el dolor de la zona abdominal. Es perfecto para cuando se han estado realizando series de ejercicios muy intensas y el abdomen queda resentido.

Lo primero será tenderse boca abajo en el suelo y apoyar las palmas de las manos a la altura de los hombros. Es importante tomar aire al tiempo que se levanta el tronco con la fuerza de los brazos.

Lo fundamental de este ejercicio es que la espalda se estire en la mayor medida posible y que se mantenga la posición durante unos cuantos segundos. También es importante que las caderas se

apoyen contra el suelo y que la cabeza quede reclinada hacia atrás.

Para finalizar, exhale el aire y retome la posición inicial apoyando la frente en el suelo.

Para brazos y hombros

En caso de dolor en los brazos y hombros, los especialistas del Centro de Fisioterapia Kunap recomiendan este ejercicio del Yoga para su oportuno tratamiento.

El primer paso será ponerse de pie con las piernas juntas. Posteriormente deberá llevar los brazos por encima de la cabeza y juntar las manos con las palmas mirando hacia el techo de la habitación.

Una vez en esta posición deberá inclinar los brazos y el tronco hacia la derecha y aguantar unos segundos. Regrese a la posición original y repita el proceso hacia el lado izquierdo con las mismas condiciones.

Para terminar, estire lo más posible y mantenga la posición durante unos segundos.

Para las piernas

Este ejercicio es sumamente efectivo para aliviar los dolores y contracturas en cualquier zona de las piernas.

Lo primero que se debe hacer es sentarse en un lugar cómodo y cruzar las piernas. Lo siguiente será juntar las plantas de los pies, provocando que las rodillas queden un poco levantadas. Lentamente deberá ir reclinando el cuerpo hacia atrás hasta que la espalda toque y quede totalmente apoyada sobre el suelo.

El trabajo de estiramiento se realizará abriendo lentamente las piernas y llevando las rodillas lo más cerca del suelo posible. Tras mantener unos segundos, descanse y repita el procedimiento unas cuantas veces.

Para la espalda

Este estiramiento se conoce comúnmente como "Piernas al pecho". Los fisioterapeutas lo recomiendan porque permite estirar correctamente la espalda y brindar alivio casi inmediato al paciente.

Para ejecutarlo de manera correcta, habrá que tumbarse boca arriba y apoyar las plantas de los pies en el suelo. Una vez en dicha posición, será momento de llevar la pierna derecha hasta el pecho al tiempo que la pierna izquierda se estira por completo.

La forma correcta de realizar este ejercicio será presionar la pierna contra el pecho ayudándose con las manos. Es importante mantener esta posición unos cuantos segundos y retomar la postura original.

Posteriormente, el ejercicio se debe repetir con la pierna izquierda. Es importante realizar varias repeticiones de este estiramiento alternando las piernas, y finalizar llevando las rodillas simultáneamente al pecho como ejercicio final.

En el caso de que ninguno de estos estiramientos reduzca los niveles de dolor, lo más recomendable es ponerse en contacto con un especialista y solicitar un tratamiento especializado. El Centro de Fisioterapia Kunap cuenta con un equipo de fisioterapeutas de gran nivel, quienes cuentan con las técnicas y conocimientos necesarios para dar solución a los diferentes problemas musculares de las personas.

Datos de contacto:

jorge

Nota de prensa publicada en: [Pamplona](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad Navarra](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>