

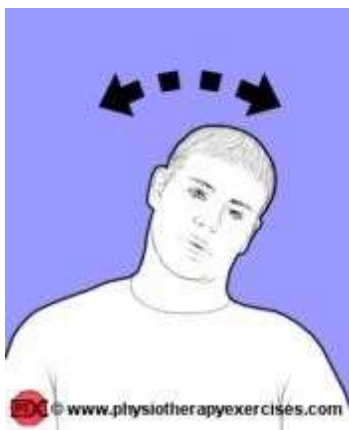
TABLA DE ESTIRAMIENTOS

A continuación, le mostramos una pequeña tabla de estiramientos dirigida a personas con hemiparesia leve.

Antes de realizar dichos estiramientos se deben tener en consideración ciertas pautas:

- Un estiramiento no debe doler, si provoca dolor, parar inmediatamente.
- Mantener el estiramiento entre 15-20 segundos, realizando tres repeticiones.
- Mantener una respiración normal y tranquila.
- Puedes ponerte delante de un espejo para ver como los estas realizando.

Estiramiento de flexores laterales de cuello

**Objetivo del usuario**

Para estirar o mantener la longitud en los músculos laterales de su cuello.

Instrucciones del usuario

Posiciónese con su cabeza mirando hacia delante. Mueva su cuello trayendo su oreja hacia su hombro. Asegure que la cabeza mira hacia delante.

Elongación cervical

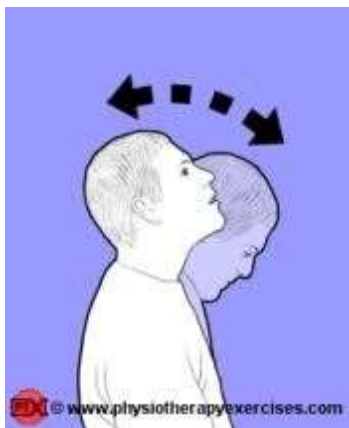
**Objetivo del usuario**

Para estirar o mantener el rango de su cuello

Instrucciones del usuario

Posiciónese sentado con su cabeza mirando hacia delante. Alcance con un brazo sobre su oreja contraria y asista la flexión de su cuello hacia el lado llevando la oreja hacia el hombro. Asegúrese de que la cabeza mire siempre hacia delante

Estiramiento flexores/extensores de cuello



Objetivo del usuario

Para estirar o mantener el rango de su cuello

Instrucciones del usuario

Posiciónese con su cabeza mirando hacia delante. Doble su cuello hacia delante entonces enderece su cuello.

Flexión lateral de tronco



Objetivo del usuario

Estirar la parte lateral del tronco

Instrucciones del usuario

Posiciónate sentado. Levanta un brazo por encima de tu cabeza e inclínate de lado hacia el hombro opuesto. También realizar hacia el otro lado.

Estiramiento de cuádriceps de pie



Objetivo del usuario

Para estirar o mantener el rango en su rodilla y cadera

Instrucciones del usuario

Posiciónese de pie con una rodilla doblada. Tome el tobillo de la rodilla doblada y tire hacia su trasero. Asegure que hombros permanezcan sobre caderas.

Progresos y variaciones

Menos avanzado: 1. Provea apoyo de manos para el balance

Estiramiento de flexores de cadera en medio arrodillado



Objetivo del usuario

Para estirar o mantener el rango de su cadera

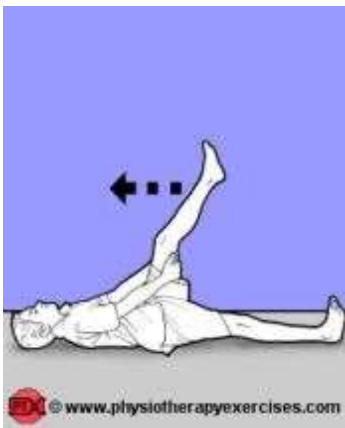
Instrucciones del usuario

Posiciónese en posición media de rodillas con una rodilla doblada enfrente. Incline hacia delante las caderas, manteniendo tronco y cabeza derechos.

Progresos y variaciones

Menos avanzado: Provea apoyo de manos para el balance. 2. Disminuya la inclinación hacia delante de sus caderas. Más avanzado: 1. Incremente hacia delante la inclinación de caderas.

Estiramiento de isquiotibiales unilateral en supino



Objetivo del usuario

Para estirar o mantener la longitud de los músculos posteriores de sus muslos.

Instrucciones del usuario

Posiciónese en supino con una pierna doblada a la cadera. Ubique sus manos alrededor de su muslo para apoyar y enderezar su rodilla.

Progresos y variaciones

Más avanzado: 1. Tire la pierna más lejos en flexión de cadera. 2. Agregue dorsiflexión de tobillo.

Estiramiento de rotadores externos y abductores de cadera en sentado largo



Objetivo del usuario

Para estirar o mantener el rango de su cadera

Instrucciones del usuario

Posiciónese en sentado largo con una pierna cruzada sobre la otra y su codo opuesto hacia afuera de su rodilla cruzada. Rote su tronco mirando hacia atrás.

Progresos y variaciones

Menos avanzado: 1. Disminuya la rotación de tronco. Más avanzado: 1. Incremente la rotación de tronco.