NO TE OLVIDES DE…

CALENTAR la musculatura y las articulaciones antes de la actividad

ESTIRAR la musculatura implicada para recuperar sus condiciones fisiológicas

Realizar los estiramientos **diariamente** para que sean efectivos y acordarse de ellos **ANTES** de sufrir sintomatología, como medida preventiva

MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2015

Es importante saber qué **HÁBITOS POSTURALES** sobrecargan tu columna y provocan dolores de espalda y cuello

Evítalos y evitarás el dolor de espalda

No existe mejor gimnasia para una ESPALDA SANA que unos minutos de estiramientos y caminar todos los días

MAZ suma

Área de Actividades Preventivas

www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuaMAZ

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

MAZ suma

LOGO

ESTIRAMIENTOS

Prevención de trastornos Musculoesqueléticos

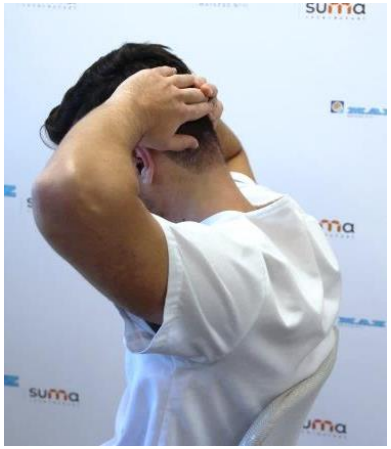
Área de Actividades Preventivas

REALIZARLOS SIN SENTIR DOLOR
Mantenemos la tensión 20-30 segundos

RAQUIS CERVICAL

TRAPECIO,
El movimiento cervical va a ir dirigido al lado contrario del estiramiento realizando una flexión, inclinación y rotación contralateral

SUBOCCIPITALES,
Realizamos una flexión cervical acompañándonos de las manos, y con el resto de la espalda recta



HOMBRO

Realizamos el **SUPRAESPINOSO,** adaptando el estiramiento a la tensión individual respetando las tres fases

1º fase: rotación

2º fase: mano a antebrazo

3º fase: mano a codo

El musculo **PECTORAL**, colocaremos la yema de los dedos apoyados en la pared y giraremos TODO el cuerpo, de manera que nos quedemos mirando *(incluidas las puntas de los pies)* hacia la pared contraria

MUY IMPORTANTE EN LA CORRECCIÓN POSTURAL DE CIFOSIS

ANTEBRAZO

EPICONDILITIS,
Realizamos una flexión de muñeca con inclinación cubital *(hacia fuera)*

EPITROCLEITIS Y TUNEL CARPIANO,
Con la palma de la mano mirando al techo, llevamos los dedos hacia nosotros

RAQUIS LUMBAR

Estiramos el **PIRAMIDAL** de la pierna que cruzamos

Dos variantes:

ESTIRAMIENTO MUY EFICAZ EN LUMBALGIAS