





movimiento 1 Estiramiento de la espalda	movimiento 2 Relajación de los hombros	movimiento 3 Ejercicio cardiorespiratorio	movimiento 4 Respiración abdominal
<p><i>¿Por qué es útil este movimiento?</i></p>	<p><i>¿Por qué es útil este movimiento?</i></p>	<p><i>¿Por qué es útil este movimiento?</i></p>	<p><i>¿Por qué es útil este movimiento?</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • Flexibilizar la espalda. • Mantener la elevación de los hombros. • Estirar los músculos de detrás de las piernas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estirar y flexibilizar los hombros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular las funciones cardiorespiratorias. • Fortalecer los abdominales, las caderas y las rodillas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Descontraer los músculos. • Ralentizar la frecuencia cardiaca. • Recuperar energía y relajarse.
<p><i>¿Cómo hacer el movimiento correctamente?</i></p>	<p><i>¿Cómo hacer el movimiento correctamente?</i></p>	<p><i>¿Cómo hacer el movimiento correctamente?</i></p>	<p><i>¿Cómo hacer el movimiento correctamente?</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • De pie, poner el tronco en ángulo recto, colocando las manos ante sí, sobre una silla, una mesa o un borde de ventana. • Efectuar sucesivamente movimientos de redondeo y de ahuecamiento de la espalda sin levantar los hombros. • Sin soltar las manos, levantar despacio un brazo y después el otro, como un gato que se estira. 	<ul style="list-style-type: none"> • Colocarse sentado, con los brazos colgando. • Durante la inspiración, subir los hombros hacia las orejas y mantener la posición entre 6 y 7 segundos; relajar los hombros durante la expiración y mantener la posición entre 10 y 30 segundos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentado en posición recta en un sillón, con los brazos apoyados en los apoyabrazos. • Levantar de manera alternada las rodillas hacia el pecho, soplando al mismo tiempo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentado en un sillón, colocar las dos manos sobre el bajo vientre. • Empezar expirando y metiendo el vientre; la finalidad es obtener «un globo» que se hincha y se deshinchaba lentamente. • Repetir este ejercicio durante entre 5 y 10 minutos.
<p>• TRUCO Separar las piernas más que el ancho de la pelvis.</p>	<p>• TRUCO No relajar demasiado brutalmente en los primeros movimientos para no hacerse daño.</p>	<p>• TRUCO El tronco no se mueve, la espalda permanece recta y no se curva.</p>	<p>• TRUCO Los pensamientos parásitos pueden impedir la relajación. Para mejorar la concentración, contar cada movimiento respiratorio. Puede sentir un ligero vértigo (llegada de demasiado oxígeno); una o dos respiraciones normales regularizan la situación.</p>
			

DURACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS

Movimientos de estiramiento: puede mantener la posición durante varios segundos (de 6 a 10), parando si se vuelven demasiado dolorosos.

Movimientos de fortalecimiento: puede realizar series de 5 movimientos con una pausa más larga (aproximadamente dos veces más larga que la duración del movimiento). También le aconsejamos que cambie de posición entre los ejercicios (por ejemplo, de un pie a otro) para relajar los músculos que acaban de trabajar.

ALGUNAS REGLAS QUE DEBEN RESPETARSE DURANTE ESTOS EJERCICIOS

- Hágalos a su ritmo, tranquila y regularmente.
- Respire durante los ejercicios.
- No se fuerce y respete las pausas.
- Aumentar progresivamente el número de series.

Redacción

Dr Françoise LAROCHE

Traumatólogo

Centro de evaluación y de tratamiento del dolor

Departamento de Traumatología - Hospital Saint-Antoine, París

Anne LAMBERT

Masajista-Fisioterapeuta

Hospital Cochin, París