

Estiramiento de isquiotibial (sentado)

El fisioterapeuta podría recomendarle este ejercicio de flexibilidad. Si le causa dolor, deje de hacer el ejercicio y hable con su fisioterapeuta o su proveedor de atención médica. Asegúrese de no rebotar durante el ejercicio.

Estos son los pasos para hacer el estiramiento de isquiotibiales sentado:

- Siéntese con una pierna extendida y la espalda recta. Flexione la otra pierna de forma que la planta del pie se apoye contra la parte media del muslo.
- Trate de alcanzar el tobillo. Mantenga la rodilla, el cuello y la espalda en posición recta.
- Sienta el estiramiento en la parte posterior del muslo.
- Mantenga la posición durante 5 a 10 segundos. Repita esto entre dos y tres veces.
- Para una técnica adicional: En la posición estirada, contraiga los músculos isquiotibiales y empuje la pierna hacia el suelo. Mantenga la posición durante 5 segundos. Repita esto 2 o 3 veces.
- Repita esto 2 o 3 veces por día.



Nota

Para su propia seguridad, consulte con su proveedor de atención médica antes de iniciar cualquier programa de ejercicios.