

ESPALDA

TIPS SALUDABLES:

- * Importante realizar actividad física mínimo 3 veces por semana.
- * Alimentación sana: rica en proteína, verduras y frutas.
- * Siempre despiérese antes de levantarse esto prepara al cuerpo para la rutina diaria.
- * Cuando se levante de la cama siempre hágalo de medio lado.

Para realizar los siguientes ejercicios inicie con movimientos circulares en todas sus articulaciones, realice marcha en el puesto o caminata durante 5 minutos
 Recuerde siempre respirar durante el ejercicios(profundo por nariz y bótelo lentamente por la boca)

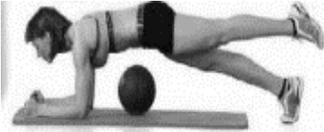
internet

Imágenes tomadas de

1



En posición cuadrúpeda, abdomen apretado, espalda recta eleve su brazo derecho y su pierna izquierda al tiempo, sostenga durante 15 segundos y cambie. Realícelo 4 veces con cada brazo y pierna.



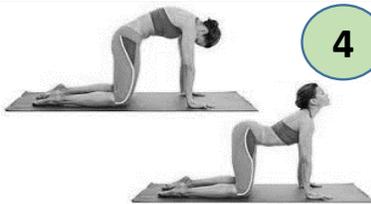
2

En posición cuadrúpeda coloque un balón mediano bajo su abdomen, estire sus rodillas y apóyese en la punta de pie y antebrazos, no permita que su abdomen toque el balón. Inicialmente mantenga la posición por 10 seg e incremente 5 seg en la medida que se sienta más cómodo con la posición y también puede complementar el ejercicio subiendo y bajando una de sus piernas sin perder la postura en línea recta de su cuerpo. Realícelo 4 veces



3

Sentado, espalda recta (no dejarla arquear), lleve el pecho hacia sus rodillas y sus manos a la tocar la punta de los pies, mantenga la posición 20seg y repita 4 series



4

Ubíquese en cuatro apoyos sobre la una superficie firme y arquee la espalda tanto como pueda (gato) , sin mover brazos ni piernas. Repite el movimiento, manteniendo 20 seg la posición arqueada. Realícelo 4 veces.



5

Para relajar, colóquese en cuatro apoyos y lleve sus nalgas a los tobillos, mantenga sus manos fijas adelante con los codos estirados, sostenga por 20 segundos y realícelo 4 veces.



6

Acostado boca arriba sobre la superficie firme, tome una de sus piernas y llévela al pecho y sostenga durante 20 seg, mantenga la otra totalmente extendida en contacto con la superficie. Realícelo 4 veces con cada pierna.

Posturas al dormir:



si



no



si



si



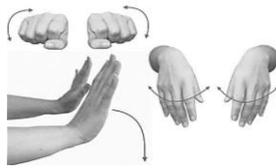
no

MANOS

TIPS SALUDABLES:

- * Importante realizar actividad física mínimo 3 veces por semana.
- * Alimentación sana: rica en proteína, verduras y frutas.
- * Hidrátelas frecuentemente
- * Deles descanso cada 2 horas cuando las usa de manera continua.
- * Recuerde siempre respirar durante el ejercicios(profundo por nariz y bótelo lentamente por la boca)

Imágenes tomadas de internet



1

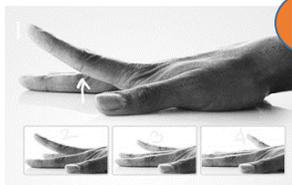
Realizar movimientos circulares con puños cerrados suavemente en muñeca 20 repeticiones en un sentido y cambie.

Apoye sus antebrazos y manos sobre una mesa o sus muslos, suba y baje sus manos suavemente. Apoye sus antebrazos y deje sus manos por fuera y realice movimientos de vaivén en ambos sentidos 20 repeticiones y descanse. Realice 4 series.



2

Cierre lentamente sus manos y ábralas luego con fuerza. Realice 15 repeticiones 3 veces con cada mano.



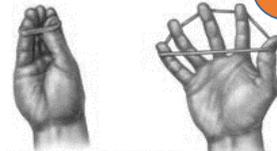
3

Coloque sus manos y antebrazos sobre una superficie y eleve cada uno de sus dedos 15 veces. Realice 2 series con cada dedo. El pulgar realiza un movimiento arriba y afuera.



4

Coloque entre cada uno de sus dedos pelotas blandas o bolitas del tamaño de un pimpón en plastilina y realice presión sobre esas tratando de unir los dedos, mantenga 10 segundos y suelte realícelo 4 veces



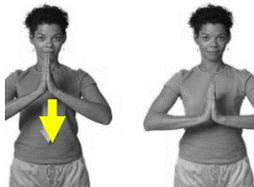
5

Una sus dedos y coloque una banda elástica alrededor de ellos, ahora separe y una lentamente sus dedos realice 4 series de 15 repeticiones.



6

Párese y con los brazos a los lados levante sus hombros hacia sus oídos y sosténgalos durante 10 segundos. Luego mueva sus hombros hacia atrás, como si fuera a juntar los codos. Mantenga esta posición durante 10 segundos. Luego relaje los hombros. Repita 5 veces



7

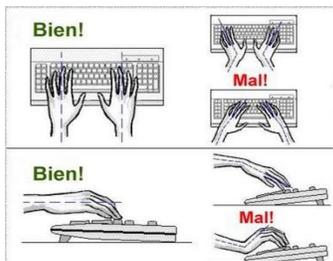
Una sus palmas a la altura del pecho, sin separar sus palmas llévelas hacia al ombligo, mantenga la posición durante 20 segundos y suelte lentamente. Repita 4 veces.



8

Extienda sus brazos al frente con la palma de la mano hacia abajo, con su mano derecha tome todos los dedos y empujela hacia arriba. (no se le olvide su dedo pulgar).

Si usted usa computador en el trabajo o en su hogar tenga presente:



- * El teclado y el mouse deben estar al mismo nivel y uno al lado del otro.
- * Mover el antebrazo al hacer uso del mouse y no la muñeca.
- * Realice estos ejercicios mínimo una serie de cada uno cada 2 horas.
- * Mantenga la espalda erguida o recta apoyada en el espaldar de la silla.
- * Sus codos deben estar ligeramente arriba de la mesa o al mismo nivel sin elevarlos (relajados)

Dispositivos móviles:

- * Haga uso de los mensajes de voz, dictado con el cual cuentan los dispositivos para el envío de mensajes.
- * Ubique el equipo a la altura de la visual de sus ojos, lesiones en el cuello pueden afectar sus manos.
- * Evite mantener el equipo en sus manos esto puede generarle fatiga.

CUELLO

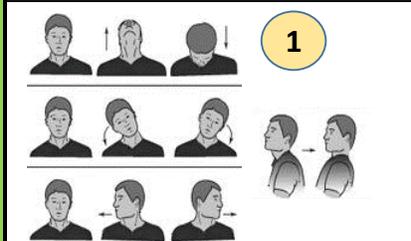
TIPS SALUDABLES:

- * Importante realizar actividad física mínimo 3 veces por semana.
- * Alimentación sana: rica en proteína, verduras y frutas.
- * Realice pausas con ejercicios mínimo cada 2 horas
- * Siempre despiérese antes de levantarse esto prepara al cuerpo para las actividades del día.
- * Recuerde siempre respirar durante el ejercicios(profundo por nariz y bótelo lentamente por la boca)

Opcional: Puede aplicarse calor con una almohadilla térmica (15 min) o con el agua de la ducha en cuello y espalda esto ayuda a reducir la tensión y facilitar la realización de los ejercicios en casa.

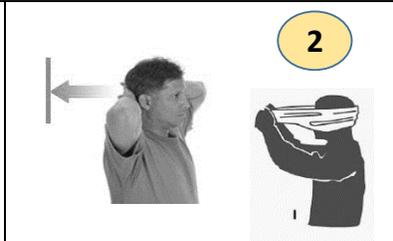


Imágenes tomadas de internet

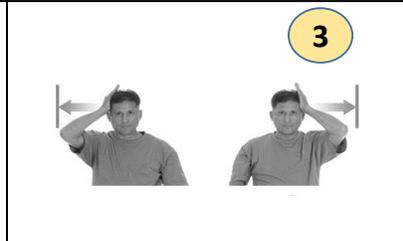


Realice movimientos suaves en cada uno de los ángulos de movimiento del cuello una serie de 10 repeticiones por cada lado:

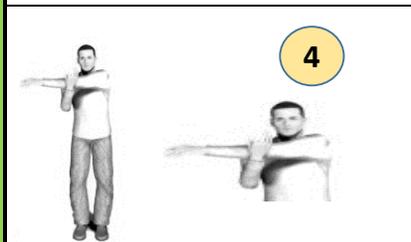
- * Atrás centro luego adelante y centro
- * Giro a la derecha centro luego izquierda centro
- * Inclinación a la derecha centro luego izquierda centro
- * Al frente centro, luego atrás y centro sin mover la cabeza



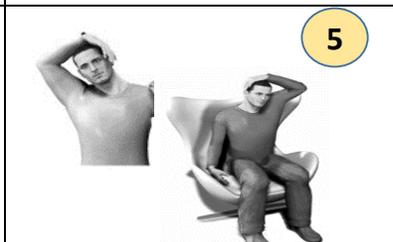
Coloque sus manos o una toalla como muestra la figura en la parte de atrás y empuje. Mantenga la fuerza 15 segundos y suelte, importante mantener la espalda recta y el abdomen contraído. Realice 4 series



Coloque sus manos en la parte lateral de la cabeza al lado de la oreja empuje manteniendo la fuerza durante 15 segundos y suelte, importante mantener la espalda recta y el abdomen contraído. Realice 4 series



Cruce su brazo derecho por el frente de su pecho y con su mano izquierda por encima del codo empuje el brazo hacia el pecho, cuenta hasta 20 segundos y cambie de brazo. Realicelo 4 veces con cada brazo.



De pie o sentado. Tome su cabeza con la mano derecha a nivel del oído e inclínela para el mismo lado. Su hombro contrario debe ejercer fuerza hacia abajo y si está de pie lleve su mano por detrás del tronco.



Sentado o de pie (rodillas ligeramente flexionadas y espalda recta). Con sus dos manos tome su cabeza 3 o 4 cms. bajo la coronilla y lleve el mentón al pecho. No abra la boca. No permita que sus codos se abran hacia los lados.

Si usted usa computador en el trabajo o en su hogar tenga presente:

Importante mantener la espalda y el cuello erguido (recto) esto protege las vértebras y previene lesiones para ello garantice que el borde superior de su pantalla este en línea con la horizontal de sus ojos. Mantenga el abdomen apretado esto garantiza una postura adecuada



Dispositivos móviles



*Haga uso de los mensajes de voz, dictado con el cual cuentan los dispositivos para el envío de mensajes.

* Ubique el equipo a la altura de la visual de sus ojos esto previene molestias en el cuello.

ESPALDA

TIPS SALUDABLES:

Importante realizar actividad física mínimo 150 minutos semanales de ejercicios.

Alimentación sana: rica en proteína, verduras y frutas.

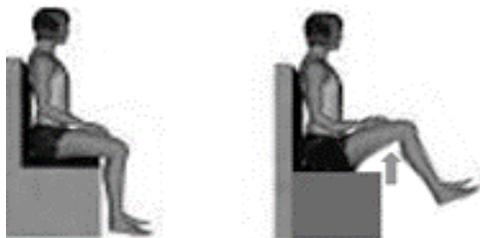
*Siempre despiérese antes de levantarse esto prepara al cuerpo para la rutina diaria.

Cuando se levante de la cama siempre hágalo de medio lado.

1

Para realizar los siguientes ejercicios inicie con movimientos circulares en todas sus articulaciones, realice marcha en el puesto o caminata durante 5 minutos
 Recuerde siempre respirar durante el ejercicios(profundo por nariz y bótelo lentamente por la boca)

Imágenes tomadas de internet



2

Sentado en una silla , con la espalda apoyada en el espaldar de la silla, mantenga su abdomen contraído, espalda derecha y ambas manos colocadas suavemente sobre las piernas. Tome aire y lleve sus piernas hacia arriba botando el aire suavemente, realice 3 sesiones de 15 repeticiones.

3



4



Frente a una pared o una superficie estable apoye su mano izquierda, tome con su mano derecha la pierna derecha y lleve el muslo hacia atrás y hacia arriba lo que más pueda sostenga 15 segundos y suelte suavemente. Realice 3 sesiones con cada pierna.

5

De pie, apoyados de una baranda o algo similar, coloque el pie derecho sobre el muslo izquierdo, mantenga la espalda erguida (recta) y lleve el cuerpo hacia atrás para sentarse mantenga la posición 20 segundos y suba suavemente. Realice 4 sesiones de 20 seg



Apoyada la espalda y cintura contra la pared , pies ligeramente separado de ésta, doble las rodillas como si se fuera a sentar y mantenga la posición durante 15 minutos y suba suavemente sin despegar espalda y cintura de la pared.

Realizar 4 series manteniendo 15 segundos.

Posturas al dormir:

