

















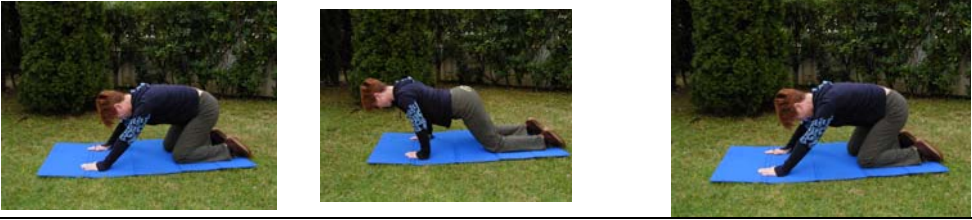



FACTORES DESENCADENANTES	OBSERVACIONES
<p>BIPEDESTACIÓN SEDENTARISMO</p>	<p>Fortalecimiento: Cuadriiceps: Flexión de las rodillas sin forzar. Espalda alineada, vista al frente, sin levantar los talones del suelo. Se recomienda tomar alguna referencia que facilite el movimiento (silla)</p>  
	<p>Fortalecimiento: Glúteos y zona Lumbar: En posición supina y con las piernas flexionadas, elevamos la pelvis hasta que los muslos y el tronco describan una línea, que se prolonga elevando una pierna</p>
	 
	<p>Fortalecimiento: Musculatura espalda en general: Ligera elevación de un brazo y la pierna contraria. Los movimientos se realizan alternativamente. Debemos tener la precaución de subir las piernas tan solo unos cm, para proteger la zona lumbar</p>
	 
	<p>Fortalecimiento: Musculatura espalda en general: En posición de cuadrúpeda, con el estómago contraído, estiramos un brazo y la pierna opuesta intentando que queden en línea. La espalda debe permanecer recta</p>
 	
<p>Fortalecimiento: Abdominales y fijación pelvis: en supinación y con las piernas flexionadas, pegadas a los glúteos, elevamos las rodillas hacia el tronco. Siempre con los talones pegados a los glúteos</p>	
 	

FACTORES DESENCADENANTES	OBSERVACIONES	
Estrés	<p>Estiramiento: zona dorsal y cervical:</p> <p>En supinación y con las piernas flexionadas, estirar opuesta y simultáneamente los dos brazos. Siempre apoyados en el suelo. Mantener la posición unos 10 segundos</p>	
	<p>Estiramiento: general de todo el cuerpo</p> <p>Alargar simultáneamente los brazos y las piernas. Mantener la posición unos 10 segundos</p>	
	<p>Estiramiento: Parte posterior del muslo (isquiotibiales)</p> <p>En supinación, estiramos una pierna hacia el cuerpo, manteniendo la otra pierna recta</p>	
	<p>Relajación:</p> <p>De costado y con los ojos cerrados, buscamos agrupar el cuerpo hasta encontrar una posición cómoda. Respiración profunda y pausada</p>	
	<p>Relajación:</p> <p>En supinación, juntamos los pies abriendo a su vez las rodillas. Respiración profunda y pausada</p>	
	<p>Relajación:</p> <p>Sentados encima de los talones, dejar caer lentamente el cuerpo encima de las rodillas</p>	

FACTORES DESENCADENANTES	OBSERVACIONES	
Sedestación	<p>Estiramiento y relajación: Sentados en la silla, con las piernas ligeramente abiertas, dejaremos caer el cuerpo hasta tocar con los dedos el suelo.</p>	
	<p>Estiramiento cuádriceps: Sentados en la silla, flexionamos una pierna con ayuda de la mano, hasta notar el estiramiento. Repetir la acción con ambas piernas</p>	
	<p>Estiramiento glúteos: Sentados cruzamos una pierna por encima de la otra. Ayudamos el movimiento con el brazo contrario y giramos la cabeza también hacia el lado contrario</p>	
	<p>Relajación y movilidad: Sentados y con las piernas flexionadas. Los brazos rodeando las rodillas. Mediante la tracción de los brazos enderezar la columna unos segundos y volver a relajarla</p>	

FACTORES DESENCADENANTES	OBSERVACIONES	
PVD	<p>Estiramiento: Estiramos un brazo y con ayuda de la mano que queda libre traccionamos hacia atrás hasta notar la tensión</p>	
	<p>Relajación y movilidad: Con los dedos entrecruzados, realizamos movimientos de rotación de las muñecas</p>	
	<p>Fortalecimiento: Ejercicio para fortalecer la parte superior del trapecio. Colocamos las manos entrelazadas detrás de la nuca y presionamos con la cabeza. Mantener siempre la cabeza alineada</p>	
	<p>Movilidad: Elevación de los hombros. El movimiento se realizará con soltura. Variante: Realizar movimientos de rotación</p>	
		

FACTORES DESENCADENANTES	OBSERVACIONES
Cargas Flexión plano sagital	<p>Movilidad y flexibilidad: Arqueamos la espalda pasando de una postura convexa a una cóncava y viceversa. Nos ayudamos de la cabeza para facilitar el movimiento</p> 
	<p>Fortalecimiento: Ejercicio de fortalecimiento abdominal y fijación de la pelvis. Piernas flexionadas, elevamos el tronco con espalda y nuca alineadas. Colocaremos los brazos alargados para facilitar el movimiento. Nunca superar los 30° de elevación</p> 
	<p>Fortalecimiento y movilidad: En posición de cuadrupedia, nos balancearemos hacia delante y hacia atrás, siempre con la espalda alineada</p> 
	<p>Fortalecimiento: De costado y manteniendo el equilibrio ayudados por las manos, elevamos las piernas juntas unos 30°. Es aconsejable colocar una almohada para tener la cabeza alineada</p> 
	<p>Fortalecimiento: Ejercicio de fortalecimiento de los glúteos y muslos. En pronación, flexionamos las rodillas juntando los talones. Presionamos durante unos segundos relajamos y volvemos a presionar</p> 