

WorkSmart Plan de Estiramiento

Realizar estos estiramientos dinámicos WorkSmart 1-3 veces al día;
o elegir 1 a 3 estiramientos para hacer cada hora para reducir la rigidez y el dolor.



Contactar: **Erik Nieuwenhuis, MS, PT**
UnityPoint Health – St. Luke’s
WorkSmart & Wellness Services
2720 Stone Park Blvd.
Sioux City, IA 51104
712-279-1842 | www.unitypoint.org
erik.nieuwenhuis@unitypoint.org



UnityPoint Health
St. Luke’s

Anuncio WorkSmart de Estiramiento Para Atleta Industrial

Sistema de Salud del St. Luke’s “Programa de Atleta Industrial”

¡Tu cuerpo es una obra maestra única, y fue creado para moverse! Mover el cuerpo con frecuencia, y añadiendo el estiramiento dinámico adecuado con 3 a 5 segundos de presión, son muy importantes para la reversión de nuestras posturas cotidianas difíciles, repetitivas y prolongadas utilizadas durante todo el día en el trabajo, el hogar y en el juego. Con el tiempo, si las posturas forzadas y los movimientos repetitivos no se revierten y se tratan de manera proactiva, esto puede llevar a la molestia excesiva, entumecimiento y dolor, aumento del estrés y la tensión muscular, o incluso una lesión músculo-esquelética (MSD). **Estos estiramientos dinámicos WorkSmart deben realizarse 1-3 veces al día;** 1) Antes del trabajo o inicio de jornada de trabajo 2) Después de la comida o descanso 3) Fin de la jornada de trabajo o después del trabajo y / o 4) Antes de acostarse para mejorar su descanso diario y recuperación. **Estiramientos dinámicos no deben ser forzados, y no causan dolor moderado a severo.** Sin embargo, se puede esperar algo de molestia o un dolor mínimo. **Advertencia: ¡NO BRINCAR al final de cualquier estiramiento dinámico, ya que esto puede aumentar el riesgo de lesiones!** Usted puede notar algo de mayor dolor muscular durante los primeros días hasta 1-2 semanas después de comenzar el programa de estiramiento dinámico. Para ayudar a reducir el dolor, beber 40+ onzas de agua al día trabajando hacia la mitad del peso corporal en onzas, hacer cualquier ejercicio aeróbico, como caminar o andar en bicicleta, y estirar de nuevo para deshacerse de sus ácidos lácticos del cuerpo que cuando se acumulan pueden conducir a sentimientos de rigidez y dolor.

- 1a. Alcanzar el Cielo** Párese derecho y estire los dos brazos hacia el cielo (con una mano agarrado alrededor de la muñeca opuesta) mire directamente hacia sus manos. Cuando los brazos estén completamente extendidos espere de 3 a 5 segundos, y luego suavemente doble el tronco hacia el lado izquierdo (Foto 1b) y mantenga esa posición durante 3 a 5 segundos, y luego hacia la parte derecha durante 3 a 5 segundos. Repetir 2 veces. **Gran estiramiento para reducir la fatiga y el estrés de la espalda/ cuello y hombros.**
- 2a. Estiramiento de Espalda** Póngase de pie y estire ambos brazos hacia delante de usted a nivel de los hombros (con cuidado coloque las dos manos juntas), arquear la espalda hacia adelante y sostenga esta posición durante 3 a 5 segundos. Ahora agregue la rotación (foto 2b) hacia su Lado izquierdo y sostenga por 3 a 5 segundos, luego repita en el lado derecho. Repetir 1 vez. **Gran estiramiento para reducir la rigidez, el dolor y puntos de activación entre los omóplatos, espalda y cuello.**
- 3. Extensión Troncal Parado** Ponerse de pie y coloque las manos en las caderas o la espalda baja mirando hacia adelante, doble suavemente hacia atrás y mantenga esta posición durante 3 a 5 segundos. Repita 2 a 3 veces. **Uno de los estiramientos más importantes para reducir la rigidez, el dolor y los riesgos de lesiones en la espalda baja. Esto mantiene los discos en la parte baja de la espalda sanos, e invierte la postura estresante de flexión hacia adelante al estar sentados que hacemos con frecuencia cada día. Hacerlo con frecuencia durante el día de trabajo, por lo menos cada hora si está sentado por la mayor parte de su jornada laboral.** Un gran ajuste a este estiramiento es mirar hacia atrás sobre el hombro y mantener esa posición de 3 a 5 segundos, y hacerlo hacia el lado de dolor en su espalda baja / caderas / musculo de glúteos.
- 4. Flexión Lateral Troncal Parado** Párese derecho y doble hacia su lado izquierdo estirando su mano derecha sobre su cabeza y sostenga por 3 a 5 segundos. Repita del otro lado, girando a su lado derecho con el brazo izquierdo sobre la cabeza y sostenga por 3 a 5 segundos. Repetir 1 a 2 veces. Si usted siente algún dolor en su espalda baja o en los hombros, lleve los brazos hacia abajo y colóquelos en las caderas. Éste es un excelente estiramiento para reducir la rigidez y el dolor de la espalda baja, hombros y cuello.
- 5. Rotación del Tronco Parado** Párese derecho y estire la mano derecha por encima de su hombro izquierdo, torciendo su cuerpo hacia el lado izquierdo. Mantenga esta posición durante 3 a 5 segundos. Ahora estire con la mano izquierda sobre el hombro derecho torciendo su cuerpo hacia el lado derecho y sostenga por 3 a 5 segundos. Repita **2 a 3 veces. Reduce la rigidez, el dolor y los riesgos de lesiones a la espalda baja, hombros, rodillas y caderas.**
- 6. Meter la Barbilla Hacia Abajo** Párese derecho, como en atención militar, manteniendo el mentón hacia abajo (mirando de frente) y sostenga por 3 a 5 segundos. Repita 2 a 3 veces. Usted puede hacer esto con o sin su mano como guía. No empuje la mandíbula ya que esto puede estresar la articulación temporomandibular. **El mejor estiramiento para revertir los dolores de cabeza, y revertir el hábito más común de postura incómoda de inclinar la cabeza hacia adelante, “mirando hacia abajo” para reducir la rigidez y el dolor.** Pueden ajustar este estiramiento añadiendo extensión y / o mirando sobre su hombro hacia el lado del dolor. Sólo tópose con el dolor y lentamente aléjese del dolor... ¡repita hasta que los dolores de cabeza se han ido!
- 7. Estiramiento de Cuello (3 Posiciones A, B, y C)** Coloque su mano izquierda en la parte superior de su hombro derecho, jale suavemente hacia abajo e incline la cabeza hacia su hombro izquierdo mientras mira hacia el frente **Foto A**, mantenga esa posición de 3 a 5 segundos. Repita del otro lado. **Foto B**- Con la mano izquierda deteniendo el hombro derecho suavemente mire hacia abajo sobre el hombro izquierdo y mantenga posición durante 3 a 5 segundos. Repetir del otro lado. **Foto C**- Con la mano izquierda sosteniendo el hombro derecho hacia abajo, gire la cabeza hacia su hombro izquierdo y luego suavemente mire hacia atrás sobre su hombro derecho y / o gire la cabeza hacia el lado derecho manteniendo esa posición de 3 a 5 segundos. Repetir del otro lado. Repita 1 vez. **Gran estiramiento que se puede hacer en la ducha con agua tibia para reducir la rigidez y dolor en el cuello, y en el hombro, y la tensión muscular causada por el estrés. Este estiramiento realizado 1-3 veces al día también puede tratar y revertir tendinitis en el codo, la muñeca y el pulgar, o el síndrome del túnel carpiano también al disminuir los vasos sanguíneos y los nervios entre el cuello y los hombros ¡(salida torácica)!**
- 8. Estiramiento de Muñeca** Mantenga el brazo derecho hacia fuera enfrente de usted al nivel del hombro (totalmente extendido) con la palma hacia arriba. Con la mano izquierda jale suavemente los dedos de la mano derecha (todos los dedos, excepto el pulgar) para sentir un buen estiramiento de su antebrazo derecho (**ver foto a**). Mantenga esta posición durante 3 a 5 segundos, en seguida, jale los dedos atreves del frente de su cuerpo (**foto b**) y mantenga esa posición durante 3 a 5 segundos, por último, gire la mano hacia el exterior y mantenga esa posición durante 3 a 5 segundos (sin foto). Repita del otro lado. Repetir 1 a 2 veces. **Reduce la rigidez y el dolor de la muñeca, el antebrazo y manos. Trata o previene tendinitis de la muñeca y el túnel carpiano. Repita este estiramiento con frecuencia (2-3+ veces al día hasta cada hora), especialmente para la mano dominante.**
- 9a. Estiramiento de Codo** Mantenga ambos brazos frente a usted al nivel del hombro, con las palmas hacia abajo volteadas al piso. A continuación haga un puño con las dos manos con la punta de los puños hacia abajo volteados al piso como en foto “a” y mantenga esa posición durante 3 a 5 segundos. **Gran estiramiento para reducir la rigidez y dolor de la parte posterior del antebrazo o el codo, y ayudara para prevenir o tratar “codo de tenista /tendinitis del codo”.** Ahora de vuelta a sus puños para que estén volteados uno hacia el otro y mantenga esa posición durante 3 a 5 segundos (sin foto). Por último haga lo mismo girando sus puños hacia el exterior / alejados uno del otro (sin foto) y mantenga esa posición durante 3 a 5 segundos. **Foto “b” muestra el estiramiento de codo con una sobrepresión.** Mantenga el brazo derecho hacia fuera delante de usted con la palma hacia abajo y los dedos extendidos (en línea recta). Con la mano izquierda jale suavemente los dedos hacia atrás hasta que sienta un estiramiento en el antebrazo, y sostenga esa posición por 3 a 5 segundos. Añadir rotación en el interior y el exterior, sosteniendo de 3 a 5 segundos en cada posición. Repetir 1 a 2 veces.
- 10. Estiramiento de Hombros (Capsula Posterior)** Lleve su brazo derecho directamente a través del frente de su cuerpo al nivel del hombro y con su brazo izquierdo ligeramente ponga una sobrepresión al brazo derecho (justo por encima de su codo derecho). Mantenga esta posición durante 3 a 5 segundos. Repetir del otro lado. Repetir 1 vez. Usted puede ajustar este ejercicio, cambiando el ángulo del hombro a través de su cuerpo, ya sea por encima o por debajo del nivel del hombro en un ángulo. **Gran estiramiento para reducir la rigidez y dolor, y los riesgos de lesiones a los hombros, cuello y espalda superior.**
- 11. Estiramiento de Pecho Usando Entrada de Puerta** Párese en una puerta con los pies escalonados (uno delante del otro) y los brazos como se muestra en la foto con las palmas volteadas hacia fuera mirando hacia enfrente (como haciendo un poste de meta de campo). Mantenga esta posición durante 3 a 5 segundos. Ajuste este estiramiento, girando su cabeza hacia el lado derecho y sostenga durante 3 a 5 segundos y repetir girando la cabeza hacia el lado izquierdo y mantenga la posición durante 3 a 5 segundos. Repita el procedimiento **2 a 3 veces** y luego cambie la posición de sus pies escalonados y repita del otro lado de 2 a 3 repeticiones. Si esta postura de los hombros y los brazos le duele o molesta los hombros sólo mantenga sus brazos hacia abajo lejos de sus lados con los codos rectos y las palmas mirando hacia la puerta. **Se trata de un gran estiramiento para reducir la rigidez y dolor en el cuello / hombros / y espalda baja.**
- 12. Estiramiento del Flexor de la Cadera** Párese en una postura escalonada con el pie derecho adelante y hacia atrás el pie izquierdo, con los pies ligeramente más abiertos que lo ancho de los hombros. Usted puede poner el pie que esta adelantado en una silla (por foto) o en las escaleras para aumentar este estiramiento. Vaya hacia adelante e inclínese hacia atrás con las manos en las caderas y mantenga esa posición durante 3 a 5 segundos. Ahora inclínese hacia atrás de nuevo y estire su mano izquierda sobre su cabeza de 3 a 5 segundos, repita esto 2 veces. Ahora dóblese de lado derecho y alcance con la mano izquierda sosteniendo 3 a 5 segundos, repita esto 2 veces. Finalmente gire a su derecha llegando con la mano izquierda y mantenga durante 3 a 5 segundos, repetir esto 2 veces. Ahora haga 2 repeticiones

- de cada movimiento en el otro lado con el pie derecho hacia atrás y alcanzando con su mano derecha.
- Estiramiento importante para reducir la rigidez, y los riesgos de lesiones a la espalda baja, las caderas, las rodillas y los hombros. Muy importante llevar a cabo 1-2 veces al día para aquellos que están sentados 4+ horas por día.**
- 13. Estiramiento de Cuádriceps** Párese derecho y lleve su pie derecho hacia los glúteos (glúteo mayor) y detenga el pie derecho con su mano derecha durante 3 a 5 segundos, repita esta posición de 1 a 2 veces. Trate de mantener su posición de la rodilla apuntando para abajo hacia el suelo, lo que aumenta el estiramiento de los cuádriceps y los músculos flexores de la cadera también. Repetir otro lado. **Este estiramiento reduce la rigidez, y los riesgos de lesiones a las rodillas, la cadera y la espalda baja.**
- 14. Estiramiento de Aductores de la Cadera/Ingle** Comience con los pies más separados que lo ancho de los hombros y los pies apuntando hacia delante. Poco a poco inclínese hacia adelante, bajando hacia el suelo (entre los pies) con las dos manos mientras exhala, mantenga esta posición durante 3 a 5 segundos. Ahora, lentamente, alcance con las dos manos el pie derecho y mantenga durante 3 a 5 segundos y, por último, repita este estiramiento llegando hacia su pie izquierdo durante 3 a 5 segundos. Repita este estiramiento 1 vez (También se puede llegar con la espalda recta y estirar las manos hacia el cielo entre cada cambio de posición con este estiramiento también). Además, usted puede modificar este estiramiento de la cadera con; escalonamiento de sus pies, y acatando sus pies hacia adentro o hacia fuera. **Este estiramiento reduce la rigidez, y riesgos de lesión para la zona lumbar, las rodillas, la cadera y los hombros, y debe realizarse 1-2 veces al día.**
- 15. Estiramiento de Isquiotibiales** Póngase de pie y extienda su pierna derecha delante de usted en una silla contra la pared para estabilidad (o puede utilizar las escaleras), jale suavemente los dedos de su pie derecho para atrás hacia su cabeza como en **foto “a”** y estire ambos brazos enfrente de usted hacia los pies (para ayudar a su equilibrio y seguridad, es posible que desee hacer este estiramiento al lado de una mesa / pared / o un objeto firme). Mantenga esta posición durante 3 a 5 segundos. Luego deslice el pie derecho / pierna hacia el interior y mantenga durante 3 a 5 segundos, luego gire la pierna hacia afuera por 3 a 5 segundos. Es común estar rígido e incómodo mientras está girando la pierna hacia adentro. Otra forma de modificar este estiramiento es de estirar los dos brazos hacia el interior y exterior de su pierna derecha, sin dejar de girar lentamente la pierna hasta llegar a la rotación contraria de los pies. **Uno de los estiramientos más importantes para llevar a cabo 1-2 veces al día para aquellos con rigidez o dolor en la rodilla, y para los que tienen las piernas hacia atrás por debajo de su silla al sentarse (habito de postura incómoda al sentarse). También reduce la rigidez, el dolor y los riesgos de lesiones MSD para la espalda baja, las caderas y los hombros.** Repetir del otro lado. Repita de 2 a 3 veces.
- 16. Estiramiento Sentado de Piriformis** Siéntese con la espalda recta y cruce su pierna derecha sobre la rodilla izquierda. Gire su cuerpo a la derecha y jale suavemente su rodilla derecha hacia su hombro izquierdo y mantenga esa posición durante 5 a 10 segundos. Repítalo 1 a 2 veces, y repetir del otro lado. **Estiramiento importante para revertir o tratar el dolor de ciática, y rigidez en la espalda baja, la cadera, las rodillas y los hombros, iel dolor y las lesiones también! Este estiramiento es muy importante llevarlo a cabo 1-2 veces al día para aquellos con posturas incomodas al sentarse como; cruzando sus piernas, sentado sobre sus pies, dedo del pie a> 45 grados al estar de pie, y para los hombres que se sientan con las caderas separadas (posturas incómodas).**
- 17. Giro Sentado** Siéntese con la espalda recta y estire su mano derecha poniéndola en el exterior de su rodilla izquierda y gire suavemente hacia su lado izquierdo. Mantenga esta posición durante 3 a 5 segundos. Repetir del otro lado. Repetir estiramiento 2 veces. También se puede modificar este estiramiento al alcanzar con el brazo en lugar de sostener su rodilla. **Excelente estiramiento para reducir la rigidez y dolor de espalda baja, la cadera, las rodillas y los hombros.**
- 18. Estiramiento de la Pantorrilla** Párese frente a una pared en una postura escalonada pie izquierdo hacia adelante. Pie derecho hacia atrás (los dedos del pie hacia la pared). Extienda las dos manos a la altura de los hombros y láncese hacia adelante hasta que sienta un estiramiento en la pantorrilla derecha. Mantenga esa posición de 3 a 5 segundos. Desplace las caderas a la derecha y mantenga de 3 a 5 segundos la posición. Desplace las caderas a la izquierda y mantenga durante 3 a 5 segundos y repita 2 veces en cada lado. Láncese hacia adelante hasta que sienta un estiramiento en la pantorrilla derecha, mantenga posición de 3 a 5 segundos. A continuación, mire hacia atrás sobre el hombro derecho y mantenga esa posición durante 3 a 5 segundos. En Seguida mire hacia atrás por encima del hombro izquierdo y mantenga la posición durante 3 a 5 segundos, repita 2 veces para cada estiramiento. **Gran estiramiento para reducir la rigidez, el dolor y las lesiones MSD del pie (arco y el talón), los tobillos, las rodillas, la cadera y espalda baja.** Repita lo mismo en el otro lado con el pie izquierdo hacia atrás.

Estos son los Estiramientos WorkSmart de UnityPoint Health – St. Luke’s para Atletas Industriales que mejorarán la vitalidad corporal y la calidad de vida a medida que envejece. Realizar estos estiramientos de 1 a 3 veces al día, o la elección de 1 a 3 estiramientos para llevar a cabo cada hora reducirá la rigidez y el dolor, mejorar su nivel de energía, reducirá el estrés y la tensión muscular, reducirá los riesgos de lesiones MSD, y imeojarara su calidad de vida! Estiramientos dinámicos WorkSmart del # 1 a # 10 toman de 3 a 5 minutos para completar, y los estiramientos # 11 a # 18 son estiramientos muy importantes para llevar a cabo de 1 a 2 veces al día para la zona lumbar, los hombros, las rodillas, las caderas, los tobillos y los pies.

Descargo de responsabilidad:

Este programa está diseñado para proporcionar instrucción sobre el Programa de Estiramientos Dynamicos WorkSmart de UnityPoint – St Luke’s para mejorar su nivel de energía diaria, reducir la rigidez y el dolor, reducir el estrés y la tensión muscular, reducir los riesgos de lesiones MSD, y mejorar su calidad de vida en el trabajo, en casa, y en el juego. Estos tipos de estiramientos dinámicos pueden no ser apropiados para todas las personas, dependiendo de su historia clínica y el estado de salud funcional actual y su bienestar.

Antes de comenzar este o cualquier otro tipo de programa de ejercicios, se recomienda consultar con su médico de atención primaria y/o fisioterapeuta para determinar qué estiramientos dinámicos son adecuados para usted. Si en cualquier momento mientras realiza estos estiramientos dinámicos usted experimenta un dolor moderado o severo, entumecimiento y / u hormigueo, y / o disfunción, se aconseja dejar de realizar estos estiramientos dinámicos y consulte a su médico de atención primaria o un terapeuta físico para el seguimiento de su cuidado.

El creador, UnityPoint Health – St. Luke’s, y cualquiera de las filiales de UnityPoint Health declinan cualquier responsabilidad o pérdida, personales o de otro tipo, en relación con estos estiramientos dinámicos WorkSmart y asesoramiento en este documento.

Fuentes:

- WorkSmart - The Industrial Athlete Manual by Lauren Hebert DPT, OCS 96’ from IMPACC USA. www.impacctraining.com.
- The Work Injury Consulting Practice “Chapter 7 - Stretching programs for the workplace” by Lauren Hebert DPT, OCS 1998.
- Attending four Gray Institute “Chain Reaction” courses from 99’ to 07’ led by Gary Gray PT, FAFS and FVDS “Functional Flexibility - Enhancing Life 2.11” 8/20/04 www.grayinstitute.com

Erik Nieuwenhuis, MS, PT
UnityPoint Health – St. Luke’s
WorkSmart & Wellness Services
2720 Stone Park Blvd.
Sioux City, IA 51104
712-279-1842 | www.unitedpoint.org
erik.nieuwenhuis@unitedpoint.org



UnityPoint Health
St. Luke’s