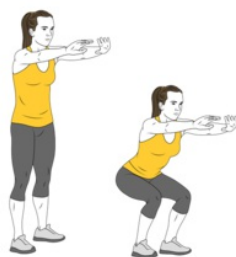


Oficinistas Hotel Escuela (HECANSA)

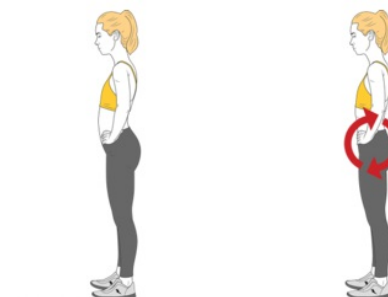
Protocolo de ejercicios preventivo para dolor de origen músculo-esquelético en oficinistas. Ejercicios realizables durante el periodo de trabajo para disminuir o eliminar síntomas provocados por posturas mantenidas mucho tiempo. Se debe realizar aproximadamente a partir de los 20 minutos y se recomienda elegir entre 3 o 4 ejercicios por zona con molestia.

Media sentadilla



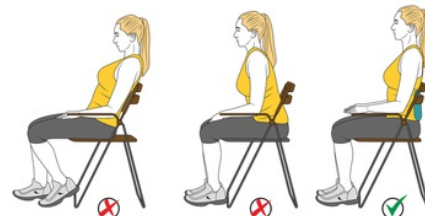
2 Series 20 reps

Corrección postural: Basculación pélvica



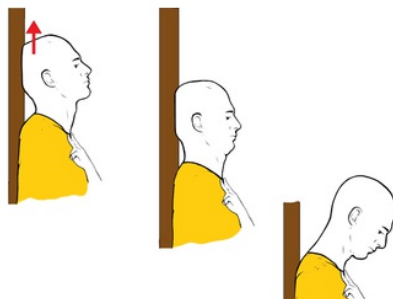
2 Series 10 reps

Postura correcta sentado



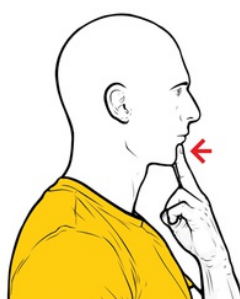
Intentar mantener en la medida de los posible esta posición.

Flexión cervical total



2 Series 10 reps

Protracción mandibular isométrica



2 Series 20 seg

Estiramiento para trapecio superior sentado



2 Series 30 seg

Estiramiento paravertebral de cuchillas y encogido



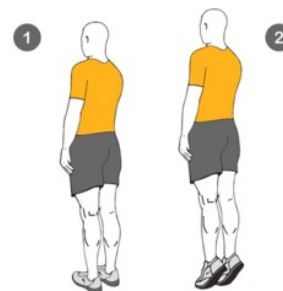
2 Series 30 seg

Andar



2 minutos
Cada 20 minutos de estar sentado.

Elevación de gemelos



Cada hora de estar sentado.

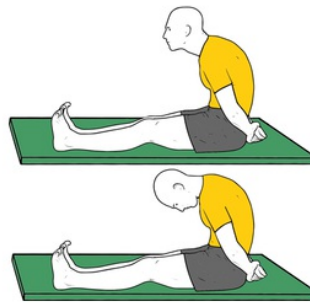
Oficinistas Hotel Escuela (HECANSA)

Rotación torácica sentado



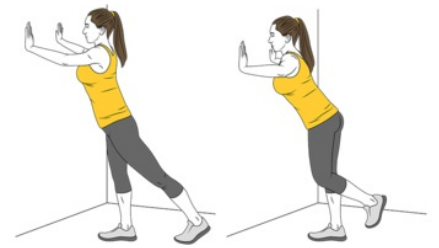
2 Series 10 reps

Estiramiento de nervio ciático sentado con piernas estiradas



2 Series 20 reps

Extension de brazos y pierna en apoyo



2 Series 10 reps

Descripciones de los ejercicios

1. Media sentadilla

POSICIÓN INICIAL:

De pie, separe sus pies a la anchura de los hombros y ponga los dedos de los pies ligeramente hacia fuera. Sus manos deben estar a cada lado de la caderas. Mantenga la espalda bien posicionada.

EJECUCIÓN:

Doble las rodillas y mueva su pelvis hacia atrás, baje las piernas hasta que los muslos queden paralelos al suelo mientras inhala. En un movimiento rápido, regrese a la posición inicial presionando principalmente desde los talones mientras exhala.

CONSEJOS: Asegúrese de que sus rodillas estén siempre apuntando hacia las puntas de los pies. Concéntrese en tener siempre su peso en toda la planta de los pies. Su cabeza y pecho siempre deben mirar hacia adelante.

2. Corrección postural: Basculación pélvica

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese de pie con los pies anchura de los hombros. Coloque sus manos a ambos lados de sus caderas. Contraiga el suelo pelvico y el core.

EJECUCIÓN:

Apriete los glúteos y los músculos abdominales metiendo la barriga mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala.

CONSEJOS: Céntrese en un movimiento lento y controlado.

3. Postura correcta sentado

[Ver vídeo](#)

La postura correcta para sentarse, en términos de la posición de la columna vertebral y las piernas, se ve así: en una silla de oficina normal, ajuste la altura del asiento para que sus pies estén planos sobre el piso (volveremos a los reposapiés más adelante). Los pies y las rodillas deben estar separados aproximadamente al ancho de las caderas. Las rodillas ligeramente por debajo de la altura de la cadera. Intentar mantener una estabilización del tronco de forma activa.

4. Flexión cervical total

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese de pie y descansa la espalda y la cabeza en una pared.

EJECUCIÓN:

Deslice lentamente la cabeza hacia arriba a través de la pared y mueva la barbilla hacia atrás. Luego separe la cabeza de la pared haciendo una flexión del cuello. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.

CONSEJOS: La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.

5. Protracción mandibular isométrica

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

Póngase de pie y coloque sus dedos segundo y tercero en la barbilla.

EJECUCIÓN:

Trate de mover la mandíbula hacia adelante mientras evita el movimiento con los dedos. Mantenga el esfuerzo durante el tiempo requerido. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones.

CONSEJOS: La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.

6. Estiramiento para trapecio superior sentado

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

Siéntese en una silla, agarre la cabeza con la mano izquierda y agarre la silla con la mano izquierda para descender el hombro. Haga lentamente una flexión lateral del cuello hacia el lado izquierdo hasta que sienta el estiramiento en el trapecio superior.

EJECUCIÓN:

Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y cambie el lado y repita el ejercicio.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

Siéntese en una silla, agarre la cabeza con la mano izquierda y agarre la silla con la mano derecha para descender el hombro. Haga lentamente una flexión lateral del cuello hacia el lado izquierdo hasta que sienta el estiramiento en el trapecio superior.

EJECUCIÓN:

Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y cambie el lado y repita el ejercicio.

CONSEJOS:

7. Estiramiento paravertebral de cuchillas y encogido

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros. Coloque las manos en la parte baja de la espalda y doble ligeramente las rodillas.

EJECUCIÓN:

Coloque la cabeza entre las piernas. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regrese a la posición inicial.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

8 . Andar[Ver vídeo](#)**POSICIÓN INICIAL:**

Colóquese de pie.

EJECUCIÓN:

Empiece a caminar.

CONSEJOS: Asegúrese de colocar toda la planta de los pies al caminar. Cuando avance su pie derecho, avance su brazo izquierdo. Cuando avance su pie izquierdo, avance su brazo derecho.

9 . Elevación de gemelos[Ver vídeo](#)**POSICIÓN INICIAL:**

Colóquese de pie con los pies separados al ancho de los hombros. Mantenga la columna vertebral recta.

EJECUCIÓN:

Utilizando las pantorrillas, levante los talones con un movimiento fuerte mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala.

CONSEJOS: Mientras hace el ejercicio, mueva sólo la articulación de los tobillos, asegúrese de no mover ninguna otra parte de su cuerpo.

10 . Rotación torácica sentado[Ver vídeo](#)**POSICIÓN INICIAL:**

Siéntese en una silla y coloque los pies en el suelo. Coloque las manos a cada lado de sus caderas.

EJECUCIÓN:

Gire completamente su cuerpo hacia el lado derecho y agarre el lado izquierdo de la silla con la mano derecha. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento. Repita el movimiento para la cantidad especificada de repeticiones, luego cambie de lado y repita el ejercicio.

CONSEJOS: Asegúrese de mover solo el tronco durante los movimientos.

11 . Estiramiento de nervio ciático sentado con piernas estiradas[Ver vídeo](#)**POSICIÓN INICIAL:**

Siéntese en una esterilla con las piernas extendidas y juntas. Entrelace sus dedos detrás de su espalda y doble su columna manteniendo la extensión del cuello.

EJECUCIÓN:

Lentamente flexione la cabeza y el cuello hasta que sienta el estiramiento en la cadena posterior. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

12 . Extension de brazos y pierna en apoyo[Ver vídeo](#)**POSICIÓN INICIAL:**

Encuentre una pared estable y coloque sus manos sobre ella. Doble ligeramente las rodillas.

EJECUCIÓN:

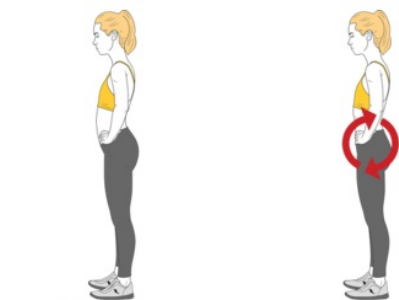
Extienda la cadera y la rodilla hacia atrás mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones y luego cambie de lado y repita con la otra pierna.

CONSEJOS: Concéntrese en tener siempre tu peso en toda la planta de los pies. Su cabeza y pecho siempre deben mirar hacia adelante.

Cocineros, cafeteros, camareros Hotel Escuela (HECANSA)

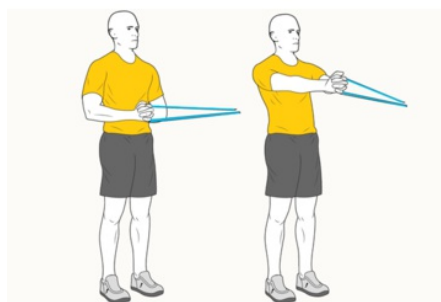
Protocolo de ejercicios para prevenir molestias y dolores articulares en personas que trabajen de pie y sostengan peso en miembros superiores.

Corrección postural: Basculación pélvica



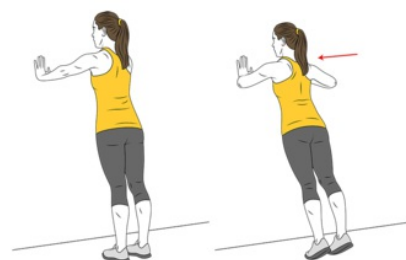
2 Series 10 reps
Durante trabajo

Press Pallof



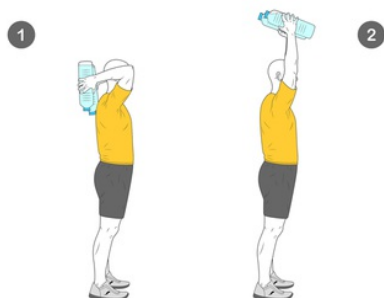
2 Series 20 reps
Pre y post Trabajo (Preventivo)

Flexiones de brazos de pie apoyados en la pared



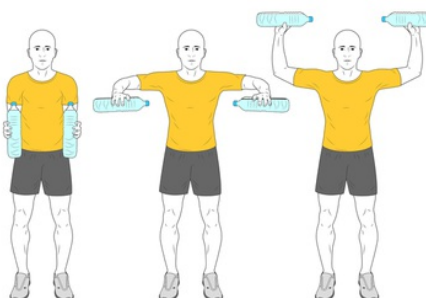
2 Series 20 reps
Pre y post Trabajo (Preventivo)

Extensión tríceps de pie con botellas de agua



2 Series 15 reps
Pre y post Trabajo (Preventivo)

Aperturas y rotación de hombros con botellas



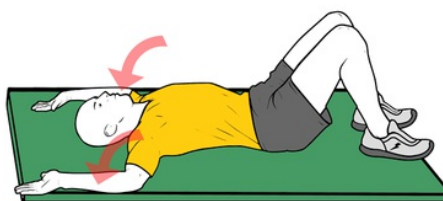
2 Series 10 reps
Pre y post Trabajo (Preventivo)

Media sentadilla con press de hombros



2 Series 10 reps
Pre y post Trabajo (Preventivo)

Estiramiento bilateral de hombros con rotación externa



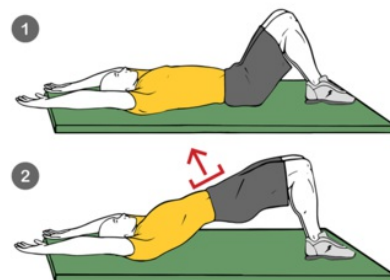
2 Series 15 reps
Pre y post Trabajo (Preventivo)

Patadas atrás en cuadrupedia con pierna estirada



2 Series 10 reps
Con cada pierna. Pre y post Trabajo (Preventivo)

Puente de hombros brazos atrás



2 Series 15 reps

Cocineros, cafeteros, camareros Hotel Escuela (HECANSA)

Retracción escapular: activación del trapecio medio e inferior



2 Series 20 reps
Pre y post Trabajo (Preventivo)

Estiramiento para trapecio superior



2 Series 20 reps
Durante

Descripciones de los ejercicios

1. Corrección postural: Basculación pélvica

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese de pie con los pies anchura de los hombros. Coloque sus manos a ambos lados de sus caderas. Contraiga el suelo pélvico y el core.

EJECUCIÓN:

Apriete los glúteos y los músculos abdominales metiendo la barriga mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala.

CONSEJOS: Céntrese en un movimiento lento y controlado.

2. Press Pallof

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

Seleccione la fuerza adecuada de la banda. Coloque una banda en una espaldara a la altura de su pecho. Agarre la banda con ambas manos. La espaldara debe estar a su lado derecho. De algunos pasos hacia su lado izquierdo para agregar tensión a la banda. Doble ligeramente las rodillas. Contraiga el suelo pélvico y el core..

EJECUCIÓN:

Contrayendo los músculos abdominales, mueva las manos hacia adelante mientras exhala. Asegúrese de mover solo los brazos. Vuelva a la posición inicial con un movimiento suave mientras inhala. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones y luego cambie de lado y repita el movimiento.

CONSEJOS: Asegúrese de no mover ninguna otra parte de su cuerpo, prestando especial atención a sus músculos abdominales. Céntrese en un movimiento lento y controlado

3. Flexiones de brazos de pie apoyados en la pared

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

De pie, separe sus pies a la anchura de los hombros y coloque sus manos en una pared ligeramente más ancho que los hombros. Aguante su peso con los pies y las manos. Mantenga los hombros lejos de las orejas retrayendo las escápulas. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su cuerpo recto.

EJECUCIÓN:

Empiece a bajar doblando los codos hasta que su cara casi toque la pared mientras inhala. Empuje su torso hacia la posición inicial apretando el resto del cuerpo mientras exhala. Asegúrese de que sus escápulas siempre están retraídas.

CONSEJOS: La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.

4. Extensión tríceps de pie con botellas de agua

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

Coja dos botellas de agua. Colóquese de pie con las botellas en las manos. Debe utilizar un agarre neutro Levante las botellas justo encima de usted extendiendo sus brazos. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado.

EJECUCIÓN:

Baje lentamente las botellas mancuerna justo detrás de usted doblando sus brazos mientras inhala. Regrese a la posición inicial en un movimiento fuerte mientras exhala.

CONSEJOS: Mientras hace el ejercicio, mueva solo la articulación del codo, asegúrese de no mover ninguna otra parte de su cuerpo.

5. Aperturas y rotación de hombros con botellas

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

Coja dos botellas de agua. Colóquese de pie con una botella en cada mano a cada lado de sus caderas. Debería utilizar un agarre neutro. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado.

EJECUCIÓN:

Doble los codos alrededor de 90° y levante las botellas a sus lados hasta que sus brazos estén paralelos al suelo. Sin mover ninguna otra parte del cuerpo, haga una rotación externa de los hombros para levantar las pesas hasta que los brazos estén perpendiculares al suelo. Vuelva a la posición inicial con un movimiento suave mientras inhala.

CONSEJOS: Mientras hace el ejercicio, mueva solo los brazos, asegúrese de no mover ninguna otra parte de su cuerpo.

6. Media sentadilla con press de hombros

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros. Coja dos botellas y colóquelas justo encima de sus hombros. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado. Los codos deben apuntar hacia adelante.

EJECUCIÓN:

Doble las rodillas y mueva su trasero hacia atrás, baje las piernas hasta que los muslos queden paralelos al suelo mientras inhala. En un movimiento rápido, regrese a la posición inicial presionando principalmente desde los talones mientras exhala. Extienda los brazos para empujar la barra hacia arriba hasta que los codos estén extendidos pero no bloqueados. Baje lentamente el peso hasta que sus manos estén justo por encima de los hombros. Asegúrese de no arquear la espalda cuando realice el ejercicio.

CONSEJOS: Asegúrese de que sus rodillas estén siempre apuntando hacia las puntas de los pies. Concéntrese en tener siempre tu peso en toda la planta de los pies. Su cabeza y pecho siempre deben mirar hacia adelante. La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.

7 . Estiramiento bilateral de hombros con rotación externa

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

Tumbese boca arriba con los pies apoyados en el suelo. Sus rodillas deben estar a 90° Coloque sus codos en el suelo al lado de sus hombros. Tus dedos deben apuntar al techo. Contraiga el suelo pelvico y el core.

EJECUCIÓN:

Haciendo una rotación externa de hombros, trate de alcanzar el suelo con el dorso de las manos. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regrese a la posición inicial. Asegúrese de no mover sus codos durante el movimiento.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

8 . Patadas atrás en cuadrupedia con pierna estirada

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese en cuadrupedia sobre una colchoneta. Sus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros. Retraiga sus omoplatos. Mantenga la espalda recta.

EJECUCIÓN:

Alargue la pierna derecha hasta que quede recta. Asegúrese de que su pierna está paralela al suelo mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala y alterne con la otra pierna.

CONSEJOS: Centrese en mantener la columna recta todo el tiempo usando sus musculos del core.

9 . Puente de hombros brazos atrás

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

Tumbese boca arriba con los pies apoyados en el suelo. Sus rodillas deben estar a 90°. Sus pies deben estar separados al ancho de los hombros. Coloque los brazos extendidos justo arriba de su cabeza en el suelo. Contraiga el suelo pelvico y el core mientras mantiene su pecho levantado.

EJECUCIÓN:

A través de sus talones, extienda sus caderas verticalmente mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.

CONSEJOS: Colocando los pies más lejos o más cerca de su cuerpo, realizará el ejercicio utilizando más los isquiotibiales o los glúteos respectivamente.

10 . Retracción escapular: activación del trapecio medio e inferior

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

Acuéstese sobre una esterilla y coloque su frente sobre ella. Extienda los brazos hacia los lados con las palmas hacia el suelo.

EJECUCIÓN:

Retrayendo las escápulas, levante las manos tanto como pueda. Asegúrese de que la frente esté en la misma posición durante el movimiento. Repita el movimiento para la cantidad especificada de repeticiones.

CONSEJOS: La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.

11 . Estiramiento para trapecio superior

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

Párese derecho con los pies a la anchura de los hombros. Tome el lado izquierdo de su cabeza con la mano derecha. Mantenga la columna vertebral recta.

EJECUCIÓN:

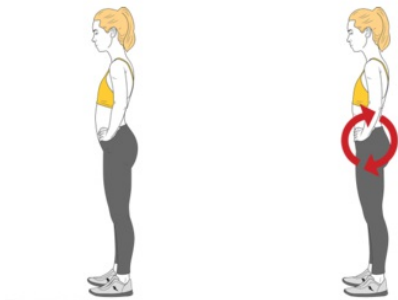
Tire lentamente con la mano de la cabeza hacia la derecha y baje el hombro izquierdo, como si quisiera alargar el brazo hacia el suelo, al mismo tiempo. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regrese a la posición inicial lentamente. Respire fluidamente, no aguante el aire. A continuación, cambie de lado.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

Camareras de Piso (Hotel Escuela , Hecansa)

Protocolo de ejercicios para prevenir patologías y dolores músculo esqueléticos en personas propensas a sufrir del raquis cervico-lumbar.

Corrección postural: Basculación pélvica



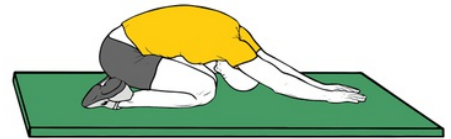
2 Series 30 seg

Yoga: Postura del gato y del perro



2 Series 15 reps

Estiramiento lumbar de rodillas



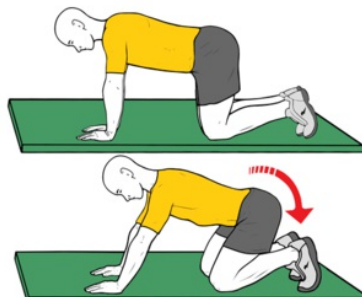
2 Series 30 seg

Estiramiento lumbar en rotación



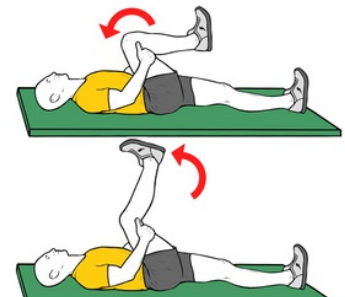
2 Series 30 seg
Por cada lado

Balanceo atrás en cuadrupedia



2 Series 15 reps

Estiramiento de glúteo e isquiotibiales



2 Series 10 reps

Respiración amplia



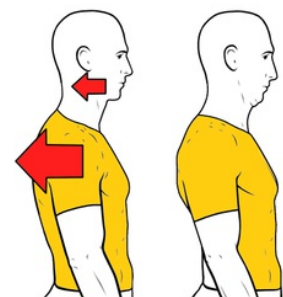
2 Series 5 reps

Extensión lumbar de pie



2 Series 5 reps

Doble barbilla con retracción escapular



2 Series 5 reps

Descripciones de los ejercicios

1. Corrección postural: Basculación pélvica

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese de pie con los pies anchura de los hombros. Coloque sus manos a ambos lados de sus caderas. Contraiga el suelo pélvico y el core.

EJECUCIÓN:

Apriete los glúteos y los músculos abdominales metiendo la barriga mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala.

CONSEJOS: Céntrese en un movimiento lento y controlado.

2. Yoga: Postura del gato y del perro

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese en cuadrupedia sobre una colchoneta. Sus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros. Tu cabeza debe mirar hacia el suelo.

EJECUCIÓN:

Tire de sus abdominales, flexione la columna vertebral, entre sacro y el coxis y deje que la cabeza baje mientras inhala. Relaje sus abdominales, deje que la columna vertebral haga forma de "U", el sacro y el coxis salen y mire hacia arriba mientras exhala.

CONSEJOS: Céntrese en un movimiento lento y controlado.

3. Estiramiento lumbar de rodillas

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese en cuadrupedia sobre una colchoneta. Sus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros.

EJECUCIÓN:

Mueva lentamente la pelvis hacia atrás doblando la columna hasta que sienta el estiramiento en los músculos de la espalda. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido. No aguante el aire, respire fluidamente.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor. Haga el ejercicio sin zapatos.

4. Estiramiento lumbar en rotación

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

Tumbese boca arriba con los pies apoyados en el suelo. Sus rodillas deben estar a 90°. Coloque los brazos extendidos en el suelo a los lados. Mantenga la columna vertebral recta.

EJECUCIÓN:

Mueva sus piernas para colocar sus caderas y rodillas alrededor de 90°. Mueva las rodillas juntas hacia el suelo de su lado derecho. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido. RESpire fluidamente, no aguante el aire. Vuelva a la posición inicial y cambie el lado para repetir el ejercicio.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

5. Balanceo atrás en cuadrupedia

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese en cuadrupedia sobre una colchoneta. Sus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros. Retraiga sus escápulas. Contraiga el suelo pélvico y el core.

EJECUCIÓN:

Manteniendo el arco natural de su espalda, mueva su trasero atrás tanto como pueda. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.

CONSEJOS: Céntrese en apretar la columna todo el tiempo usando sus músculos del core.

6. Estiramiento de glúteo e isquiotibiales

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

Acuéstese boca arriba. Agarrese la rodilla derecha frente a usted.

EJECUCIÓN:

Estire lentamente la pierna hasta que sienta el estiramiento en los isquiotibiales. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regrese a la posición inicial.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

7. Respiración amplia

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

De pie, separe sus pies a la anchura de los hombros.

EJECUCIÓN:

Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Canarias

Diego. N° de Colegiado : 3345

Inspire completamente y retraiga las escápulas con los músculos de la parte superior de la espalda. Exhale y relaje los músculos. Repita el ejercicio la cantidad especificada de repeticiones.

CONSEJOS: Su cabeza y pecho siempre deben mirar hacia adelante.

8 . Extensión lumbar de pie

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros. Coloque las manos en la parte baja de la espalda y doble ligeramente las rodillas.

EJECUCIÓN:

Mueva lentamente su vientre hacia adelante y mire hacia el techo hasta que sienta el estiramiento en los músculos abdominales mientras exhala. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regrese a la posición inicial mientras inhala.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

9 . Doble barbilla con retraccion escapular

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese de pie.

EJECUCIÓN:

Mueva lentamente la barbilla hacia detrásy retraiga los omóplatos. Asegúrese de que la frente apunte al mismo lugar durante el movimiento del cuello. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones.

CONSEJOS: La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.