

GUIA PRACTICA DE SALUD

Guia de Estiramientos y Alivio del Dolor

Ejercicios para aliviar el dolor,
mejorar tu movilidad y prevenir lesiones

ZONAS INCLUIDAS

- Cervicales y cuello
- Lumbar y espalda baja
- Hombros
- Cadena posterior

Lic. Fernando Hatzerian - M.N. 10255

Kinesiologo Fisiatra & Osteopata

kinesiarte.com - [@kinesiarte_manual](https://www.instagram.com/kinesiarte_manual)

Bienvenido/a

Si llegaste hasta acá, probablemente estés con dolor, rigidez o alguna molestia que no te deja moverte como te gustaría.

Esta guía está pensada para ayudarte a aliviar esos síntomas, mejorar tu movilidad y empezar a sentirte mejor desde tu casa, con ejercicios simples y seguros.

→ Estos ejercicios ayudan, pero muchas veces el dolor no es solo muscular. Puede estar relacionado con postura, hábitos, estrés o disfunciones específicas del cuerpo. Tomá esta guía como un primer paso.

Los ejercicios están organizados por zona del cuerpo. No hace falta hacer todo de una vez: podés ir directamente al área que más te molesta hoy.

¿Para quién es esta guía?

- ✓ Molestias leves o moderadas
- ✓ Tensión muscular
- ✓ Rigidez por sedentarismo o trabajo en pantalla

■ Si tenés dolor fuerte o repentino, dolor que baja por brazo o pierna de forma intensa, o lesiones recientes — lo ideal es una evaluación profesional antes de hacer ejercicios.

Antes de empezar

■ Dedicá tiempo real	Reservá al menos 15–20 minutos sin interrupciones. La calidad del movimiento importa más que la cantidad.
■ Ropa cómoda	Usá ropa que no limite tu movimiento. Los ejercicios se pueden hacer descalzo/a.
■ Respirá	No contengas la respiración. Inhalá antes del movimiento, exhalá mientras lo hacés.
■ Mirá el video primero	Antes de hacer cada ejercicio, mirá el video completo una vez para entender el movimiento.
■ Escuchá tu cuerpo	El ejercicio puede generar tensión o trabajo muscular, pero no dolor. Si duele, pará.

- **Recomendación clave:** No hace falta hacer todos los ejercicios. Elegí 2 o 3 de la zona que más te molesta y hacelos de forma constante. La constancia le gana a la cantidad.

Contenido

01**Cervicales y cuello**

Alivio del dolor cervical, tensión y contracturas

02**Lumbar y espalda baja**

Flexibilización, descompresión y alivio lumbar

03**Hombros**

Movilidad y liberación de la tensión en hombros

04**Cadena posterior y piernas**

Isquiotibiales, glúteos y automasaje

★**Bonus**

6 claves para estirar bien después de actividad física

01

Cervicales y Cuello

La zona cervical es una de las más afectadas por el estrés, el trabajo en pantalla y las malas posturas. Estos ejercicios ayudan a liberar la tensión acumulada, recuperar la movilidad y reducir el dolor de forma progresiva y sin riesgo.

01.1 Elongación cervical

Objetivo: Recuperar la movilidad del cuello, reducir la rigidez y aliviar la tensión acumulada.

1. Sentado/a con la espalda recta y los hombros relajados.
2. Inclínate suavemente la cabeza hacia un lado llevando la oreja al hombro.
3. Mantené 20–30 segundos sintiendo el estiramiento lateral.
4. Vuelve al centro y repetí del otro lado.
5. Luego girá lentamente la cabeza de lado a lado — 5 veces cada dirección.
6. Todo el movimiento debe ser lento y sin forzar.

- Si sentís un chasquido suave al mover el cuello, es normal. Si hay dolor agudo, detené el movimiento.

■ [Ver video explicativo — Elongación cervical](#)

01.2 Retracción cervical (chin tuck)

Objetivo: Corregir la postura de cuello adelantado y aliviar la tensión en la base del cráneo.

1. De pie o sentado/a, mirá al frente.
2. Sin bajar la cabeza, empujá el mentón hacia atrás como si quisieras hacer papada.
3. Mantené 5 segundos y soltá.
4. 10 repeticiones.

- Este ejercicio es especialmente útil si pasás muchas horas frente a pantallas. Podés hacerlo varias veces al día.

■ [Ver video explicativo — Retracción cervical](#)

02

Lumbar y Espalda Baja

La lumbalgia es uno de los motivos de consulta más frecuentes. Estos ejercicios trabajan la movilidad, la descompresión y la flexibilización de la zona lumbar para que puedas moverte con más libertad en tu día a día.

02.1 Flexibilización lumbar sentado

Objetivo: Movilizar la columna lumbar y aliviar la rigidez acumulada por estar mucho tiempo sentado.

1. Sentado/a en una silla, pies apoyados en el suelo al ancho de la cadera.
2. Inclina el tronco hacia adelante dejando que la columna se curve suavemente.
3. Dejá caer los brazos entre las piernas y relajá todo el peso.
4. Mantené 20–30 segundos respirando profundo.
5. Volvé lentamente a la posición erguida.
6. Repetí 3–5 veces.

■ No fuerces la bajada. Dejá que el propio peso del cuerpo genere el estiramiento gradualmente.

■ [Ver video explicativo — Flexibilización lumbar sentado](#)

02.2 Flexibilización de zona lumbar en camilla

Objetivo: Descomprimir la zona lumbar y recuperar la movilidad global de la columna.

1. Acostado/a boca arriba con las rodillas dobladas.
2. Llevá ambas rodillas hacia el pecho sosteniéndolas con las manos.
3. Realizá pequeños movimientos de balanceo suave.
4. Mantené la posición final 20–30 segundos.
5. Soltá y repetí 3 veces.

■ Podés hacer este ejercicio en la cama a la mañana antes de levantarte. Es ideal para empezar el día sin rigidez.

■ [Ver video explicativo — Flexibilización lumbar en camilla](#)

02.3 Elongación del músculo psoas

Objetivo: Liberar la tensión del psoas, un músculo clave en el dolor lumbar crónico.

1. Arrodillate con una rodilla en el suelo (la derecha) y la otra flexionada al frente (la izquierda).
2. Empujá la cadera hacia adelante suavemente hasta sentir el estiramiento en la ingle derecha.
3. Mantené la espalda recta y el tronco erguido.
4. Mantené 30 segundos.
5. Cambiá de lado. 3 veces por lado.

- El psoas es uno de los músculos que más se acorta con el sedentarismo. Estirar esta zona regularmente puede reducir significativamente el dolor lumbar.

■ [**Ver video explicativo — Elongación del psoas**](#)

03

Hombros

Los hombros acumulan tensión producto del estrés y los malos hábitos posturales. Estos ejercicios trabajan la movilidad articular y la liberación muscular para recuperar el rango de movimiento y aliviar el dolor.

03.1 Elongación de la cápsula posterior del hombro

Objetivo: Ganar movilidad en la articulación del hombro y reducir el dolor por tensión posterior.

1. De pie o sentado/a, llevá el brazo derecho cruzado frente al pecho.
2. Con el brazo izquierdo, presioná suavemente el codo derecho hacia el pecho.
3. Mantené 20–30 segundos sintiendo el estiramiento en la parte posterior del hombro.
4. Repetí del otro lado.
5. 3 veces por lado.

- Este estiramiento es muy útil para personas que trabajan en escritorio o que sienten el hombro 'cerrado' hacia adelante.

■ [Ver video explicativo — Cápsula posterior del hombro](#)

03.2 Estiramiento del pectoral en pared

Objetivo: Abrir el pecho y liberar la tensión anterior del hombro.

1. Parado/a frente a una pared, apoyá el antebrazo derecho en ella (codo a 90°).
2. Girá el cuerpo hacia la izquierda hasta sentir estiramiento en el pecho.
3. Mantené 20–30 segundos.
4. Repetí del otro lado.
5. 3 repeticiones por lado.

- Cuanto más alto apoyés el brazo, más trabaja la zona superior del pectoral.

■ [Ver video explicativo — Estiramiento del pectoral](#)

04

Cadena Posterior y Piernas

La cadena posterior — glúteos, isquiotibiales y gemelos — es una de las zonas más tensas del cuerpo. Estirlarla regularmente mejora la postura, reduce el dolor lumbar y previene lesiones en rodillas y tobillos.

04.1 Auto-elongación de isquiotibiales y tríceps sural

Objetivo: Estirar toda la cadena posterior del miembro inferior, desde el glúteo hasta el talón.

1. Sentado/a en el borde de una silla o en el suelo con la pierna extendida.
2. Inclíná el tronco hacia adelante manteniendo la espalda recta.
3. Sentirás el estiramiento en la parte posterior del muslo y la pantorrilla.
4. Mantené 30 segundos.
5. Repetí con la otra pierna. 3 veces por lado.

- No redondees la espalda para llegar más lejos — el estiramiento tiene que venir del movimiento de la cadera, no de doblar la columna.

■ [Ver video explicativo — Isquiotibiales y tríceps sural](#)

04.2 Auto-elongación piramidal y glúteos

Objetivo: Liberar la tensión del músculo piramidal, frecuentemente relacionado con el dolor ciático.

1. Acostado/a boca arriba, cruzá el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda.
2. Llevá la pierna izquierda hacia el pecho sosteniéndola con las manos.
3. Sentirás el estiramiento profundo en el glúteo derecho.
4. Mantené 30 segundos.
5. Cambiá de lado. 3 veces por lado.

- Si sentís dolor que baja por la pierna (tipo ciático), este ejercicio suele dar mucho alivio. Hacelo despacio.

■ [Ver video explicativo — Piramidal y glúteos](#)

04.3 Automasaje de isquiotibiales

Objetivo: Liberar la tensión muscular de la parte posterior del muslo con técnica de automasaje.

1. Sentado/a en una silla, colocá un palo (puede ser un rodillo de cocina) bajo el muslo.

2. Desliza lentamente el palo desde la rodilla hacia el glúteo aplicando presión.
3. Cuando encuentres un punto de mayor tensión, detente y mantenés presión 10–15 segundos.
4. Continúa recorriendo todo el muslo.
5. 2–3 minutos por pierna.

■ No uses el palo directamente en la corva (detrás de la rodilla). Trabajá solo en el muslo.

■ [**Ver video explicativo — Automasaje de isquiotibiales**](#)

★ Bonus

6 claves para estirar bien después de la actividad física

Muchas personas estiran de forma incorrecta y sin saberlo. Este video explica las 6 reglas fundamentales para que tus estiramientos sean efectivos, seguros y no generen más tensión de la que liberan.

■ [Ver video bonus — 6 claves de estiramientos](#)

¿Seguís con dolor o no mejora?

Estos ejercicios ayudan, pero cuando el problema persiste, suele necesitar un abordaje más específico.

En consulta trabajamos sobre la causa del dolor, no solo el síntoma.

Reserva tu turno
calendly.com/hatzerian

Escribime por WhatsApp
wa.me/541151259089

■ Consultorio en Saavedra, CABA

Si esta guía te sirvió, guardala y compartila con alguien que la necesite. Nos vemos en consulta.

Aviso: Los ejercicios contenidos en esta guía son de carácter informativo y educativo. No reemplazan el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional de la salud. Ante cualquier duda o molestia nueva, consultá con tu médico o especialista.