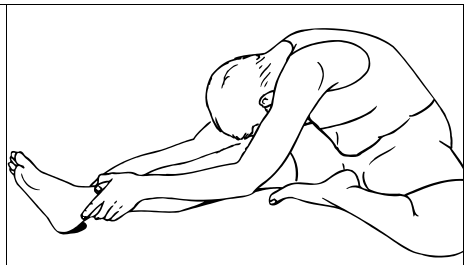
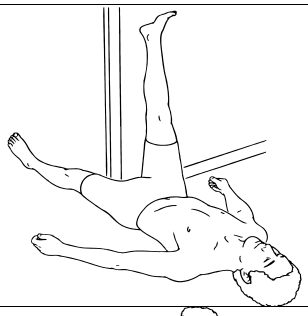
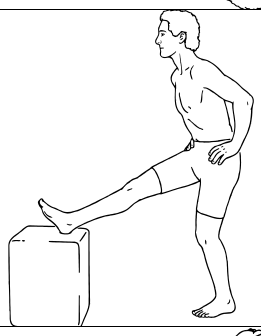
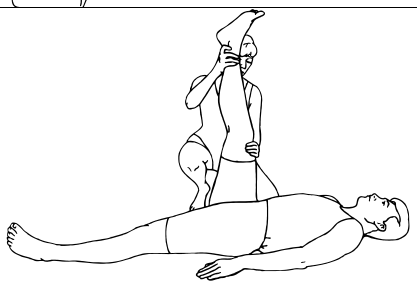
# Estiramiento de los músculos isquiotibiales

Pautas generales:

1. Haga todos los ejercicios lentamente.
2. Mantenga su cuerpo en la posición que se muestra en las imágenes. No rebote.
3. Haga los ejercicios 2 veces al día.
4. Debe sentir un buen estirón con estos ejercicios, pero no deben doler.

| | |
|---|---|
| 1. Siéntese en el piso. Doble una rodilla a un lado con el pie en dirección hacia la otra pierna. Mantenga recta la pierna opuesta con los dedos del pie apuntando hacia el techo. Extienda el brazo a lo largo de la pierna recta hasta que sienta un estirón detrás de la rodilla. Mantenga recta la espalda baja. Mantenga la posición 30 segundos. Repita el ejercicio 3 veces. Repita con la otra pierna. |  |
| 2. Mientras está acostado atravesando una puerta, coloque la pierna afectada en el marco de la puerta. Arrastre las nalgas hacia la puerta hasta que sienta el estirón. Mientras su pierna se relaja, arrástrese más cerca de la pared. Mantenga la posición 30 segundos. Repita el ejercicio 3 veces. Repita con la otra pierna. |  |
| 3. Párese y coloque la pierna afectada sobre un banquillo o bloque en un ángulo de aproximadamente 45 grados. Coloque el banquillo contra una pared, así no se mueve. Inclínese lentamente hacia delante hasta que sienta el estirón. Mantenga la posición 30 segundos. Repita el ejercicio 3 veces. Repita con la otra pierna. |  |
| 4. Acuéstese sobre su espalda. Pídale a una persona que ponga una mano en su tobillo y la otra en la parte delantera de su rodilla. Esa persona debe levantar su pierna del suelo manteniendo la rodilla recta hasta que sienta un estirón. Mantenga la otra pierna plana sobre el suelo. Mantenga la posición 30 segundos. Repita el ejercicio 3 veces. Repita con la otra pierna.<br>Imágenes Copyright VHI, 2010 |  |

**Para ver videos útiles sobre estiramientos, consulte este recurso:**
https://kidshealth.org/ChildrensWI/en/teens/stretching-vd.html?ref=search

**ALERTA:** Llame al médico si tiene cualquier pregunta o inquietud o si tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.**


Children's Wisconsin • PO Box 1997 • Milwaukee, WI 53201-1997 • childrenswi.org
*© 2020 Children's Wisconsin. All rights reserved.*