



Hospital Universitario
Ramón y Cajal

GUIA DE RECOMENDACIONES AL PACIENTE

ESTIRAMIENTOS MUSCULARES PARA PACIENTE
HOSPITALIZADO

Esta es una guía de estiramientos musculares y recomendaciones para pacientes que han sido hospitalizados, para prevenir acortamientos musculares y pérdida de movilidad.

Servicio de Rehabilitación del Hospital Ramón y Cajal.

Diciembre 2025

¿QUÉ HA PASADO?

Durante un ingreso hospitalario que requiere un periodo de inmovilidad o encamamiento, el reposo puede ser necesario, sin embargo, esto no significa inmovilidad total, especialmente cuando la estancia hospitalaria se prolonga.

La realización de estiramientos suaves y controlados, incluso estando sentado en una silla, se convierte en una parte esencial del proceso de recuperación. Esta práctica no interfiere en el reposo prescrito, sino que lo complementa, mitigando los efectos adversos de la inactividad y preparando el cuerpo para una recuperación más rápida y segura.

OBJETIVOS

Combatir los efectos negativos de la inmovilidad, tales como:

1. Evitar la rigidez muscular y articular. Los músculos se acortan y pierden elasticidad, generando una sensación de rigidez que limita el rango de movimiento articular.
2. Evitar riesgo de trombosis. Los estiramientos suaves actúan como bomba muscular que favorece el retorno venoso.
3. Evitar la pérdida de fuerza y movilidad. El cuerpo se adapta fácilmente a la falta de movimiento, se produce atrofia muscular y pérdida de flexibilidad, que retrasan la rehabilitación.
4. Mejorar la circulación sanguínea: los estiramientos actúan como un efecto bombeo que ayuda a la oxigenación de los tejidos y la circulación sanguínea, disminuyendo la hinchazón en las piernas.
5. Disminución del dolor. Los estiramientos ayudan a liberar la tensión de la espalda, cuello, hombros, aliviando contracturas y proporcionando alivio y bienestar.
6. Mantenimiento de la autonomía. Mantener la movilidad de las articulaciones es clave para poder mantener la autonomía en actividades básicas como asearse, moverse en la cama, poder comer o levantarse de una silla y caminar.
7. Proporcionar bienestar. Realizando esta actividad de manera frecuente y regular, se liberan endorfinas que actúan mejorando el estado de ánimo y rompen la monotonía del reposo, proporcionando una rutina positiva y un objetivo diario alcanzable.

Es crucial que se consulte previamente al fisioterapeuta antes de comenzar cualquier rutina, para asegurar que estos estiramientos son apropiados para su condición específica y para evitar movimientos contraindicados.

Esta rutina supervisada y adaptada es una buena herramienta para mantenerse activo de forma segura y que contribuya positivamente a su recuperación.

CONSEJOS DE SEGURIDAD

1. Respire: no aguante la respiración, coja aire de forma profunda y suelte el aire lentamente mientras mantiene el estiramiento.
2. No realice rebotes.
3. Escuche a su cuerpo: si aparece dolor agudo, punzante o similar a calambres, detenga la actividad inmediatamente.
4. Adapte la rutina: no es necesario hacer todos los estiramientos a la vez, pueden realizarse en pequeñas sesiones a lo largo del día.

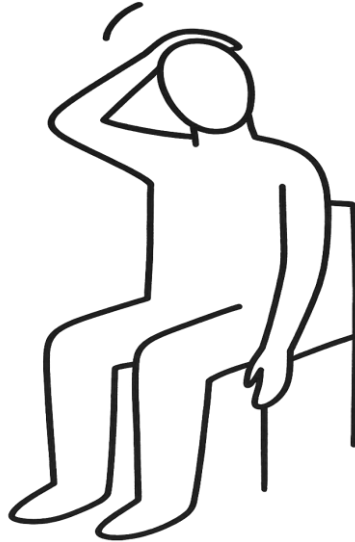
ESTIRAMIENTOS EN POSICIÓN SENTADA

- Siéntese lo más atrás posible en la silla, con la espalda erguida (pero no rígida).
- Los pies deben estar apoyados completamente en el suelo, con las rodillas en ángulo de 90 grados.
- Realice los estiramientos de forma lenta y controlada. No debe haber dolor, solo una sensación suave y agradable de tensión.
- Mantenga cada estiramiento entre 20-30 segundos, respirando profundamente.
- Repita cada ejercicio 2 o 3 veces, realizar con lado derecho e izquierdo cuando corresponda.

PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

- 1. Estiramientos del cuello:** Buscan aliviar la tensión cervical por malas posturas o mucho tiempo en cama.

Lleve la oreja derecha hacia el hombro derecho. Mantenga y posteriormente realice hacia el otro lado.



Con ambas manos sobre su cabeza, lleve la misma hacia abajo buscando tensión en la zona posterior del cuello.



- 2. Estiramiento de parte posterior de hombro:** Busca aliviar la tensión de la parte posterior del hombro y de la zona entre las escápulas.
Cruce un brazo por delante del pecho y con la mano contraria colocada por encima del codo, apriete suavemente del brazo hacia el pecho, buscando tensión en la parte posterior del hombro.



- 3. Estiramiento ambos pectorales:** Para estirar la zona anterior, ahora sitúa los dos brazos detrás de la espalda y con la espalda recta trata de elevar ligeramente tus manos separándolas de la espalda.



- 4. Estiramiento de dorsal ancho:** Busca aliviar la tensión en los laterales del tronco.

Agarre las dos manos por encima de la cabeza y estire los codos, como si fuera a tocar el techo con las manos.

Manteniendo esa posición, incline primero el tronco hacia un lado y mantenga la posición. A continuación, incline el tronco hacia el lado contrario y vuelva a mantener la posición.



PARTE INFERIOR DEL CUERPO

- 5. Estiramiento de parte posterior de pierna:** Busca aliviar la tensión en la parte posterior de la pierna.
Siéntese hacia el borde de la silla, colocar un pie apoyando la planta del pie en el suelo y el otro apoyando el talón en el suelo y tirando de los dedos del pie hacia usted, con la rodilla totalmente estirada.



- 6. Estiramiento de flexores de cadera:** Buscamos aliviar la tensión en la musculatura de la cadera.

Siéntese con la espalda apoyada en el respaldo de la silla. Sujete con las dos manos la rodilla flexionada y llévela hacia el pecho.



ESTIRAMIENTOS EN POSICIÓN TUMBADA

- Busque una superficie firme y cómoda.
- Sitúese boca arriba con la espalda pegada a la superficie de apoyo. No arquee la zona lumbar.
- Realice los estiramientos de forma lenta y controlada. No debe haber dolor, solo una sensación suave y agradable de tensión.
- Mantenga cada estiramiento entre 20-30 segundos, respirando profundamente.
- Repita cada ejercicio 2 o 3 veces, realizar con lado derecho e izquierdo cuando corresponda.

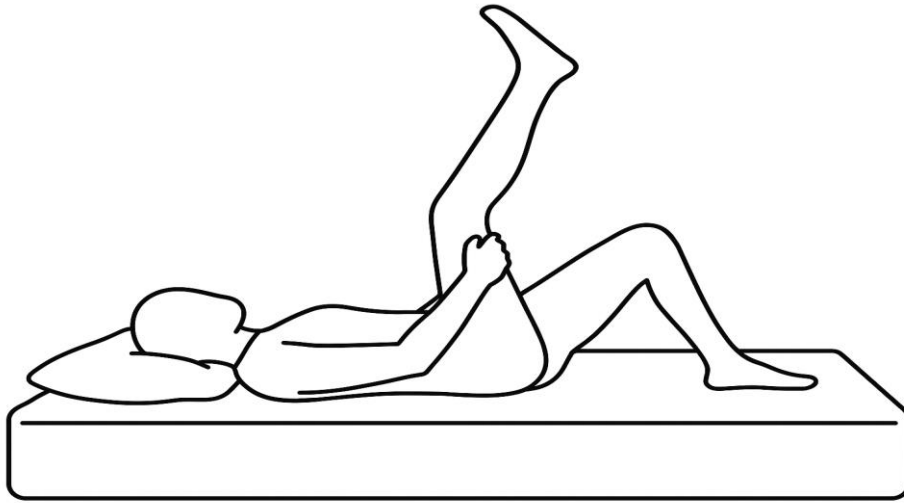
7. Estiramiento de espalda baja-glúteos: rodillas al pecho:

Lleve ambas rodillas hacia el pecho, sujete con sus manos. Respire profundo.

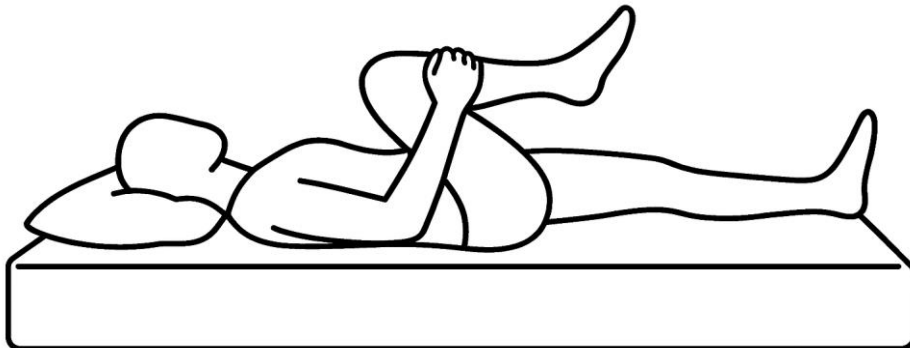


8. Estiramiento isquiotibiales: Eleve una pierna estirada en dirección al techo. Sujete la parte

posterior del muslo. Sin forzar, mantenga la rodilla estirada pero sin bloquearla, debe tener una ligera flexión. La otra pierna permanece con el pie apoyado.



- 9. Estiramiento cadera-glúteo:** ahora, tumbado cruce el tobillo de una pierna sobre el muslo de la opuesta formando un 4. Después pase las manos por detrás del muslo de apoyo y tire suavemente hacia el pecho. Sentirá el estiramiento de la cadera y el glúteo de la pierna cruzada.





Hospital Universitario Ramón y Cajal

Ctra. De Colmenar Viejo km 9,100. 28034- Madrid

Servicio de Rehabilitación. Unidad de Fisioterapia

Planta sótano 2 izquierda. Teléfono: 91 3368000 – ext. 487055