

Yoga fácil



ESTIRAR

Ya sea si pasamos muchas horas frente a una computadora, o escribiendo, o realizando una tarea manual repetitiva; que puede ser cualquiera, como cocinar, o simplemente estar sentados; los brazos, manos y hombros pueden salir perjudicados. Con frecuencia, son afectados por dolencias como contracturas, tendinitis, o síndrome del túnel carpiano, entre otras tantas.

Los especialistas de Eustress, un nuevo concepto de Salud Preventiva que nació en 2007 y que, además, ofrece enseñanzas básicas del yoga en sus seminarios de salud, proponen una serie de ejercicios provenientes de la práctica del yoga para realizar en casa, y combatir el cansancio y la tensión que puede quedar en brazos y hombros luego de malas posturas o una tarea forzada.

Las molestias en las extremidades superiores forman parte de las afecciones por las que estos especialistas son más consultados. El Psicólogo Tomás Kelly y el Kinesiólogo Martín Mangiaterra sugieren realizar esta serie de ejercicios básicos, de relajación y estiramiento, destinados a aliviar las tensiones que se producen por las posiciones prolongadas e inadecuadas.

Estiramiento de manos

Cuando se realiza cualquier tipo de

actividad manual, se suelen acumular tensiones en este sector, llevando a patologías como el Síndrome de túnel carpiano, Síndrome del canal de Guyon, tendinitis, artritis por desgaste y dolor en los dedos. Son más frecuentes en personas que realizan trabajos manuales o de edad avanzada. El mayor factor de riesgo es la repetición y ausencia de estiramientos.

- Abrir los dedos de las manos.

Estíralos hacia atrás, separándolos unos de otros hasta sentir un buen estiramiento, pero sin que duela.

- Mantener el estiramiento durante 30 segundos.

- Lenta y suavemente, comenzar a soltarlo y a percibir las sensaciones placenteras de estirar y relajar.

El beneficio será relajar flexores de los dedos en aquellos que pasan largas horas con el teclado o el mouse.

Estiramiento de brazos

En los brazos se pueden producir TME (trastornos músculo-esqueléticos), cuyas manifestaciones son dolor, rigidez, pérdida de destreza física y pérdida de fuerza. La ausencia de estiramientos y de uso de mobiliario ergonómico, sumado a malas y repetitivas posturas, como también el uso inadecuado de los miembros, pueden llevar a diversas afecciones como Epi-

Un plan armado por psicólogos y kinesiólogos que permite combatir el cansancio y la tensión que queda en brazos, hombros y manos después de una jornada laboral frente a la computadora. ¡Y se puede hacer en el escritorio!

Contracturas, tendinitis y síndrome del túnel carpiano son dolencias clásicas

En cada ejercicio es importante mantener el estiramiento durante 30 segundos

PARA HACER EN LA OFICINA

condilitis o codo de tenista, Síndrome del túnel radial, Tenosinovitis del extensor, diversas Tendinitis, Bursitis del codo, entre otros.

- Levantar poco a poco los brazos y extenderlos frente a uno mismo. Estirarlos todo lo que se pueda.

- Mantener el estiramiento durante 30 segundos.

- Lenta y suavemente, comenzar a soltarlo y a percibir las sensaciones placenteras de estirar y relajar.

De esta manera, se relajará la musculatura de brazos y espalda.

De espalda, hombros y tronco

Los TME en esta zona son otros de los más vistos en oficinistas. Lograr modificaciones posturales con estiramientos es la principal herramienta frente a posibles patologías como hernia discal, dorsalgia, lumbalgia y cifosis.

- Levantar los brazos frente a uno mismo. Juntar las palmas de las manos y dejar que los dedos se toquen entre sí. PAUSA. Lenta y suavemente, cruzar los brazos en dirección opuesta uno del otro y abrazarse como si estuviese apretando una gran almohada.

- Mantener el estiramiento 30 segundos.

- Lenta y suavemente, comience a soltarlo y a percibir las sensaciones placenteras de estirar y relajar.

- Lenta y suavemente, levantar el brazo derecho y la mano derecha girándolas hacia arriba. Pasar el brazo

La rutina también se puede realizar en casa o en otro lugar de trabajo

por encima de la cabeza y levantarlo alto. Estirar y arquear el cuerpo hacia la izquierda, mientras se estira el brazo y lado más y más como si fuese un árbol que se inclina con el viento.

Sentir el estiramiento en el costado y brazo de ese lado.

- Mantener el estiramiento 30 segundos.

- Lenta y suavemente, comenzar a soltarlo y a percibir las sensaciones placenteras de estirar y relajar.

- Hacer lo mismo con el otro lado.

De esta manera, se logra prevenir dolores y liberar tensiones de largas jornadas de trabajo sin modificar las posturas.



Agradecimiento: Eustress
(www.eustress.com.ar)



DOLOR

MÁS MODA Y TODO EL ESTILO. ¿DÓNDE? EN LA NUEVA **Semanario**.