Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Programa de estiramiento para trasplante de células madre

En esta información se describe un programa de estiramiento que le ayudará antes y después del trasplante de células madre y durante la recuperación.

En este programa de ejercicios se estiran los grupos musculares que se emplean para hacer las actividades diarias. Este programa le ayudará a prevenir la rigidez y a reducir los efectos de estar en cama y no poder moverse. Su fisioterapeuta y su terapeuta ocupacional le ofrecerán orientación durante el programa.

Si algún ejercicio le causa dolor o molestias, no lo haga más y avísele al fisioterapeuta o al terapeuta ocupacional.

Haga estos ejercicios 3 veces al día.

Ejercicios de estiramiento

Estiramiento del cuello hacia delante

1. Siéntese en una silla. Coloque ambas manos en la parte de atrás de la cabeza.
2. Empuje la cabeza suavemente con las manos para acercar el mentón al pecho (véase la figura 1), hasta que sienta un estiramiento cómodo a lo largo de la parte atrás del cuello.
3. Mantenga la posición de 30 a 45 segundos.
4. Levante lentamente la cabeza.



Figura 1. Estiramiento del cuello hacia delante

Estiramiento del cuello en diagonal

1. Siéntese en una silla.
2. Mantenga la cabeza mirando hacia delante y descienda lentamente la oreja derecha hacia el hombro derecho.
3. Mueva la cabeza hacia la derecha de modo que la nariz adjunte hacia la axila derecha (véase la figura 3).
4. Coloque la mano derecha sobre la parte de atrás de la cabeza para empujar suavemente el mentón hacia el pecho (véase la figura 4) hasta que sienta un estiramiento cómodo a lo largo del costado del cuello.
5. Mantenga la posición de 30 a 45 segundos.
6. Lentamente mueva la cabeza hacia arriba.
7. Haga lo mismo del otro lado.



Figura 2. Baje la oreja hacia el hombro



Figura 3. Mueva la cabeza de modo que la nariz apunte hacia la axila



Figura 4. Presione el mentón contra el pecho

Estiramiento del costado del cuello

1. Siéntese en una silla.
2. Manteniendo la cabeza hacia adelante, lentamente lleve la oreja izquierda hacia el hombro izquierdo.
3. Coloque la mano izquierda sobre el costado derecho de la cabeza y presione suavemente la oreja contra el hombro (véase la figura 5) hasta que sienta un estiramiento cómodo a lo largo del costado del cuello.
4. Mantenga la posición de 30 a 45 segundos.
5. Lentamente mueva la cabeza hacia arriba.
6. Haga lo mismo del otro lado.



Figura 5. Estiramiento del costado del cuello

Estiramiento de la rodilla al pecho

1. Acuéstese boca arriba.
2. Lleve lentamente las 2 rodillas hacia el pecho. Coloque las manos en las espinillas o canillas (debajo de las rodillas).
3. Empuje las rodillas suavemente contra el pecho hasta que sienta un estiramiento cómodo en los glúteos y la zona lumbar (véase la figura 6).
4. Mantenga la posición de 30 a 45 segundos.
5. Aleje lentamente las piernas del pecho y bájelas hacia el suelo.



Figura 6. Estiramiento de la rodilla al pecho

Estiramiento de ligamento de la corva

1. Siéntese con las piernas estiradas hacia el frente.
2. Estire los brazos hacia los dedos de los pies, manteniendo las rodillas y la espalda rectas (véase la figura 7).
3. Mantenga la posición de 30 a 45 segundos.
4. Suelte lentamente.



Figura 7. Estiramiento de ligamento de la corva

Estiramiento de pantorrilla en posición sentada

1. Siéntese con las piernas estiradas hacia el frente.
2. Pásese una toalla o una sábana por detrás de la parte superior de la planta de uno de los pies.
3. Tire con suavidad de la toalla o sábana hacia usted, con los dedos del pie apuntando hacia el techo, hasta que sienta un estiramiento cómodo en la pantorrilla (véase la figura 8).
4. Mantenga la posición de 30 a 45 segundos.
5. Suelte lentamente.
6. Repita el estiramiento con la otra pierna.



Figura 8. Estiramiento de pantorrilla en posición sentada

Estiramiento de cadera en posición sentada

1. Siéntese derecho en una silla y coloque el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda (véase la figura 9).
2. Inclínese suavemente hacia delante hasta que sienta un estiramiento cómodo en la cadera derecha (véase la figura 10).
3. Mantenga la posición de 30 a 45 segundos.
4. Suelte lentamente.
5. Repita el estiramiento con la pierna izquierda.



Figura 9. Coloque el tobillo sobre la rodilla



Figura 10. Inclínese hacia adelante

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center