Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Ejercicios de estiramiento para ayudar a hacer frente a la enfermedad de injerto contra huésped (EICH)

En esta información se explica cómo hacer ejercicios de estiramiento para ayudar a hacer frente a la enfermedad de injerto contra huésped. En este recurso, la palabra “usted” se refiere a usted o a su hijo.

Su proveedor de cuidados de la salud hablará con usted antes de que comience a hacer estos estiramientos. Siga sus instrucciones si son diferentes a las de este recurso.

Mientras hace estos estiramientos:

- Asegúrese de que todos los movimientos sean lentos y constantes. No se sacuda ni haga movimientos bruscos.
- Solo estírese hasta el punto en que sienta una ligera molestia. **Estos estiramientos no deberían doler.** Si siente dolor, significa que está poniendo demasiada presión sobre su cuerpo.
- No necesita hacer todos estos estiramientos a la vez. Tome descansos para estirar durante el día. Puede usar una alarma para recordar que es hora de estirar.

Sabemos que todo este estiramiento puede parecer abrumador. Puede parecer que requiere mucho tiempo y energía, pero vale la pena. Hacer un esfuerzo por estirarse ayudará a mejorar su bienestar y recuperación.

Informe a un integrante de su equipo de atención si:

- Su amplitud de movimiento es cada vez más pequeña. La amplitud de movimiento significa cuánto puede mover o estirar una parte del cuerpo.
- Se está volviendo menos flexible.
- Tiene un nuevo dolor cuando hace estos ejercicios de estiramiento.

Es posible que deba trabajar con un fisioterapeuta o un terapeuta ocupacional en lugar de hacer estos estiramientos por su cuenta.

Su proveedor de cuidados de la salud le dirá:

- Cuánto tiempo sostener cada estiramiento.
- Cuántas veces hacer cada estiramiento.
- Cuántas series hacer durante cada sesión de ejercicio.
- Cuántas sesiones de ejercicio hacer por día.
- Cuantos días por semana hacer ejercicio.

Siga las instrucciones que este le dé. Llámelo si tiene alguna pregunta.

Materiales

Es útil tener los siguientes materiales:

- **Un rodillo de espuma de tamaño completo.** Los rodillos de espuma de tamaño completo miden aproximadamente 3 pies (1 metro) de largo. Puede comprar uno en línea o en su tienda local de deportes o ejercicio.
- **Una banda elástica.** Comience con una que sea bastante fácil de estirar. Cambie a una banda elástica más pesada a medida que se sienta más fuerte.

Si no tiene estos materiales, informe a su proveedor de cuidados de la salud. Le dirá cómo hacer los estiramientos sin esos materiales o le dará instrucciones para hacer otros estiramientos.

Rotación de cuello

Este estiramiento ayuda a aumentar la amplitud de movimiento del cuello. Puede hacer este estiramiento sentado o parado.

1. Lentamente, gire la cabeza para mirar por encima del hombro (véase la figura 1).
2. Mantenga esta posición y luego relájese.
3. Repita los pasos 1 y 2, pero mire por encima del otro hombro.
4. Repita este movimiento.

Esta es 1 serie.

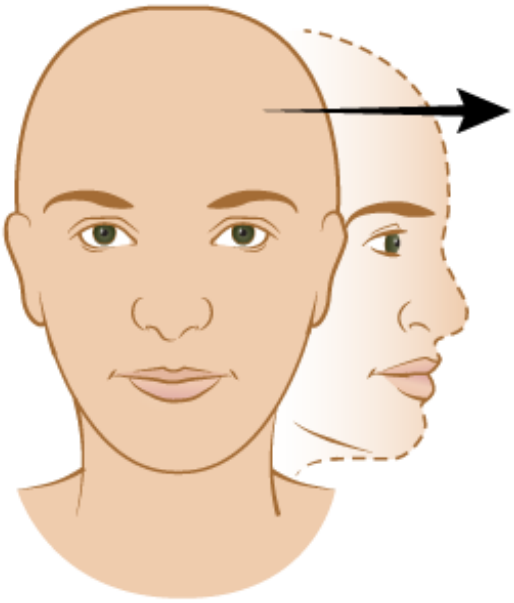


Figura 1. Gire la cabeza para mirar por encima del hombro

Estiramiento de trapecio superior

Este estiramiento le ayudará a que el músculo trapecio superior sea más flexible. Este músculo ayuda a mover el cuello. También mantiene el cuello estable. Puede hacer este estiramiento sentado o parado.

1. Lleve la mano derecha detrás de la espalda. Apoye la mano izquierda sobre la cabeza.
2. Incline la cabeza hacia el hombro izquierdo hasta que sienta un estiramiento

suave (véase la figura 2).

3. Mantenga esta posición y luego relájese.
4. Repita este movimiento.
5. Repita los pasos 1 a 4 con el otro lado del cuerpo. Coloque la mano izquierda detrás de la espalda, apoye la mano derecha sobre la cabeza e inclínela hacia el hombro derecho.

Esta es 1 serie.



Figura 2. Incline la cabeza hacia el hombro

Flexión de cuello

Este estiramiento ayuda a aumentar la amplitud de movimiento del cuello. Puede hacer este estiramiento sentado o parado.

1. Incline la cabeza hacia adelante (véase la figura 3).
2. Mantenga esta posición y luego relájese.
3. Repita este movimiento.

Esta es 1 serie.

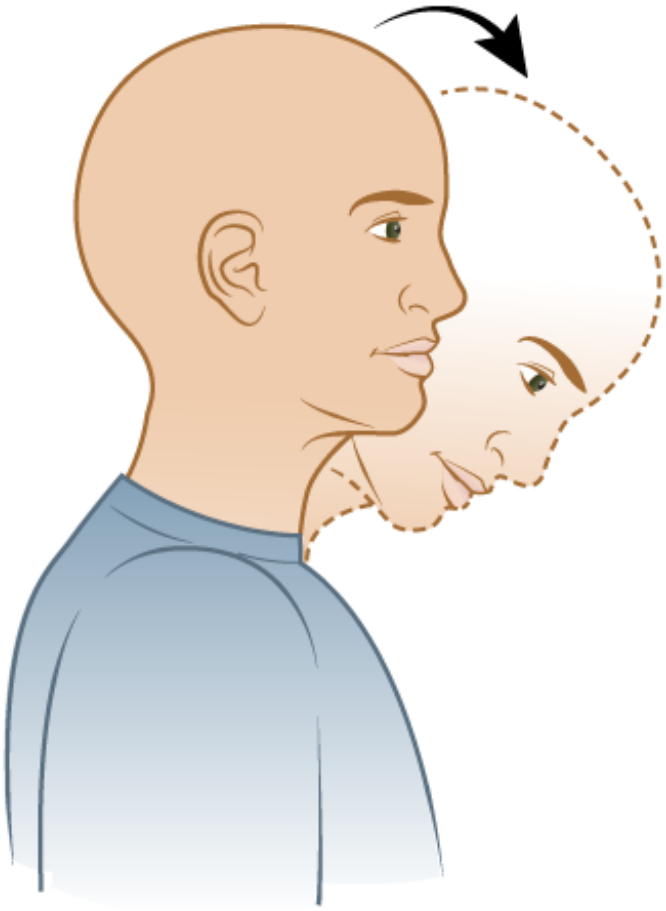


Figura 3. Incline la cabeza hacia adelante

Estiramiento de cuello

Este estiramiento ayuda a aumentar la amplitud de movimiento del cuello. Puede hacerlo sentado o parado.

1. Incline la cabeza hacia atrás (véase la figura 4).
2. Mantenga esta posición y luego relájese.
3. Repita este movimiento.

Esta es 1 serie.

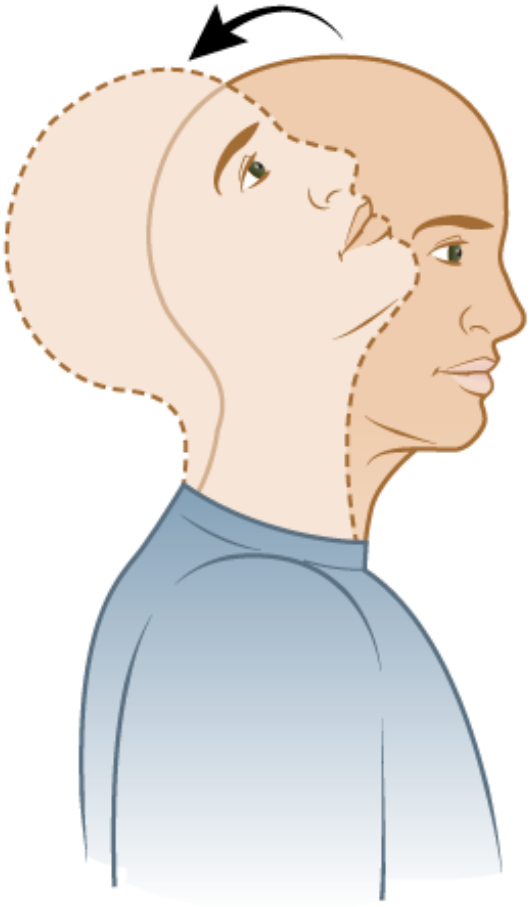


Figura 4. Incline la cabeza hacia atrás

Retracción del cuello

Este estiramiento ayuda a que los músculos del cuello sean más flexibles. Puede hacerlo sentado o parado.

1. Empuje la cabeza hacia atrás, manteniendo los ojos y la mandíbula al mismo nivel (véase la figura 5).
2. Mantenga esta posición y luego relájese.
3. Repita este movimiento.

Esta es 1 serie.

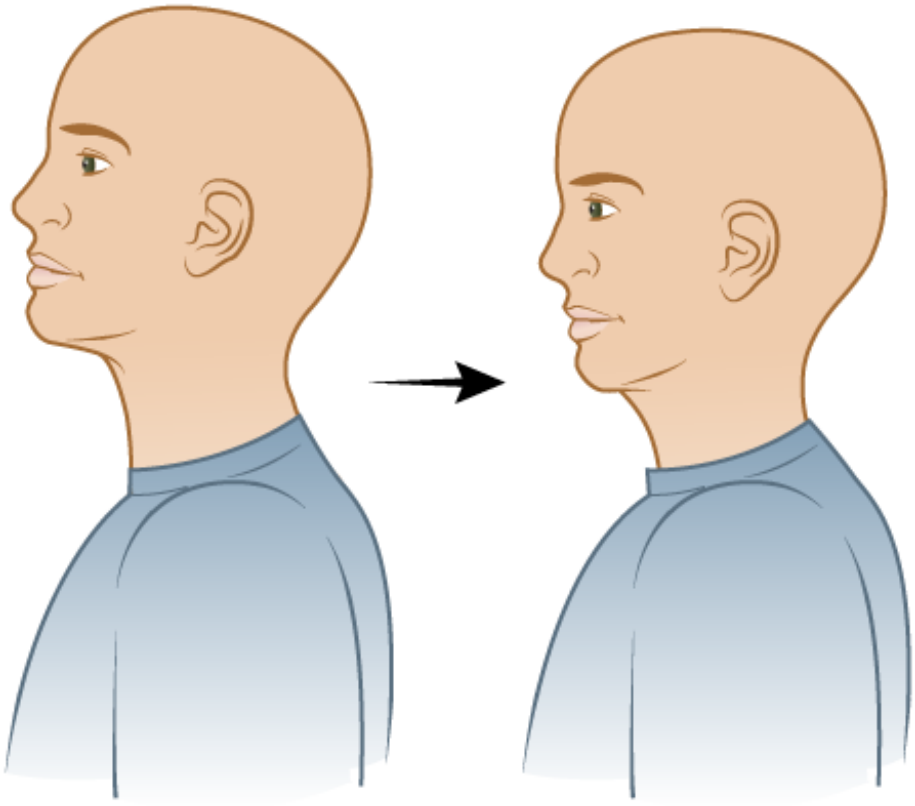


Figura 5. Tire la cabeza hacia atrás

Giro de hombros

Este estiramiento ayuda a aumentar la amplitud de movimiento de los hombros.

1. Siéntese cómodamente en una silla.
2. Gire los hombros en un círculo hacia atrás (véase la figura 6). Muévalos hacia adelante, arriba, atrás y abajo.
3. Repita este movimiento.
4. Repita los pasos 1 a 3, pero gire los hombros en un círculo hacia adelante. Muévalos hacia atrás, arriba, adelante y abajo.

Esta es 1 serie.



Figura 6. Mueva los hombros en círculo

Apertura de hombro

Este estiramiento le ayudará a que los músculos del pecho y la parte superior de la espalda sean más flexibles.

1. Póngase en el espacio de una puerta. Coloque los antebrazos (desde la punta de los dedos hasta el codo) a cada lado de la puerta.
2. Manteniendo los antebrazos contra la puerta, mueva los hombros hacia atrás y hacia abajo y presione hacia adelante contra el marco de la puerta (véase la figura 7).
3. Mantenga esta posición y luego relájese.
4. Repita este movimiento.

Esta es 1 serie.



Figura 7. Mueva los hombros hacia atrás y hacia abajo

Rotación de hombro, de pie

Este estiramiento ayuda a aumentar la amplitud de movimiento de los hombros.

1. Párese con los pies separados a la distancia que hay entre los hombros para mantener el equilibrio.
2. Extienda los brazos a los lados con la parte superior de los brazos paralela al suelo, los codos flexionados en ángulo recto (90 grados) y las palmas de las manos hacia abajo.
3. Manteniendo los codos flexionados, gire suavemente los brazos hacia arriba de manera que las palmas queden frente a usted (véase la figura 8). Deténgase si siente dolor.
4. Manteniendo los codos flexionados, gire suavemente los brazos hacia abajo

para que las palmas queden hacia atrás. Deténgase si siente dolor.

5. Repita este movimiento.

Esta es 1 serie.

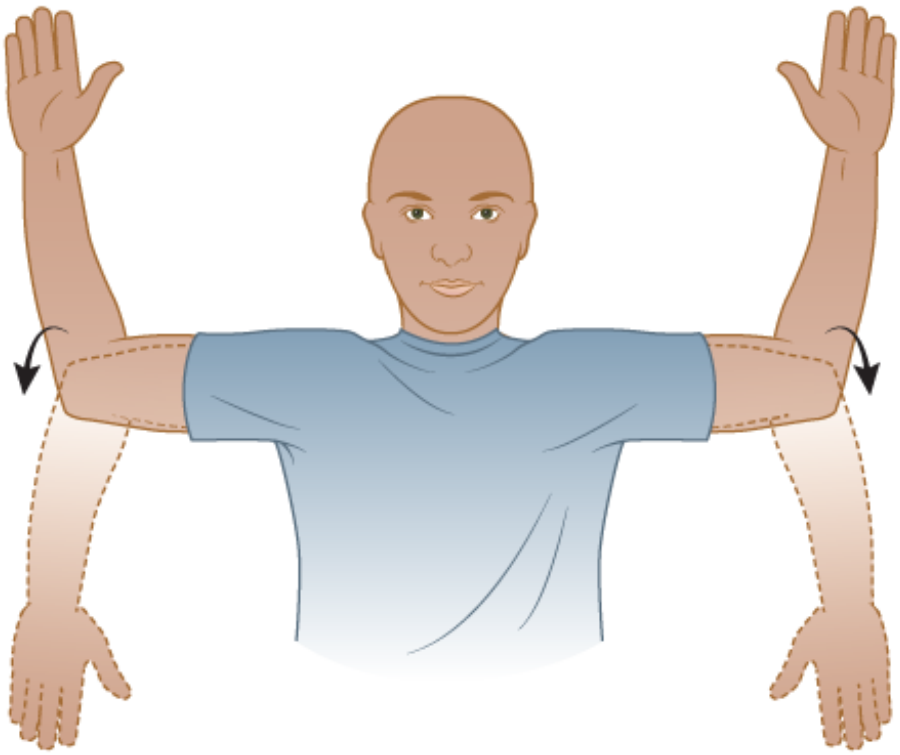


Figura 8. Gire los brazos hacia arriba y luego hacia abajo

Estiramiento de hombro en el espacio de una puerta

Este estiramiento ayuda a aumentar la amplitud de movimiento de los hombros.

1. Póngase en el espacio de una puerta. Coloque la palma de la mano izquierda contra el marco de la puerta con el codo flexionado en ángulo recto (90 grados).
2. Manteniendo la palma de la mano contra la puerta, aleje el cuerpo de la mano hasta que sienta un estiramiento suave (véase la figura 9).
3. Mantenga esta posición y luego relájese.

4. Repita este movimiento.
5. Repita los pasos 1 a 4 con la mano derecha contra el marco de la puerta.

Esta es 1 serie.

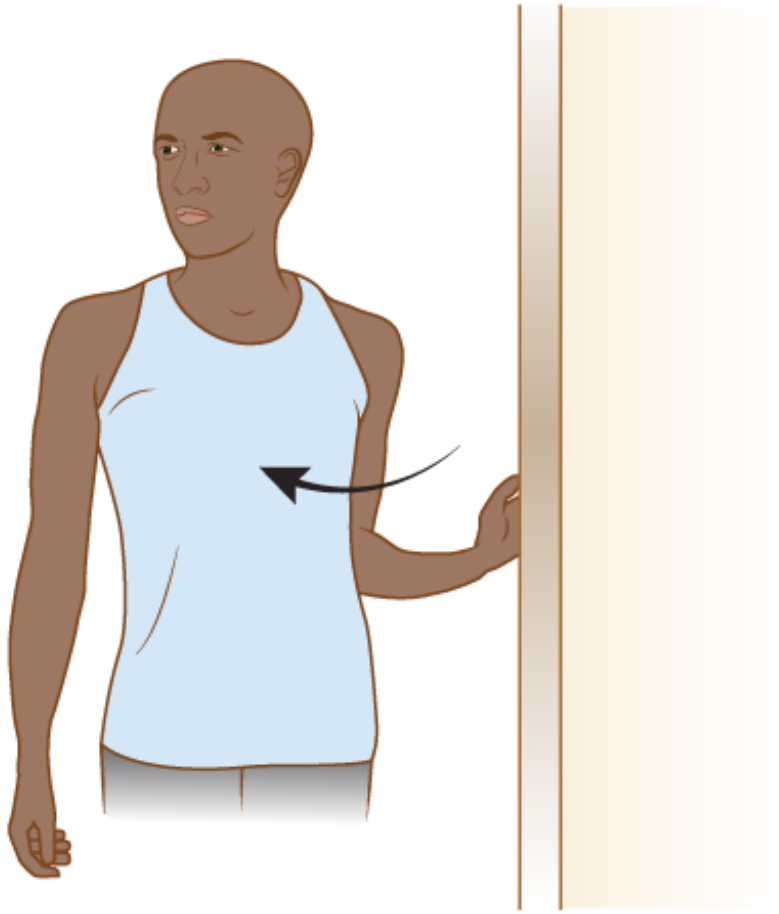


Figura 9. Aleje el cuerpo de la mano

Estiramiento de espalda alta con rodillo de espuma

Este estiramiento le ayudará a que los músculos del pecho y la parte superior de la espalda sean más flexibles. Si siente algún dolor mientras hace este estiramiento, deténgase de inmediato.

1. Coloque un cilindro de espuma en el suelo. Acuéstese sobre él de modo que atraviese la parte superior de la espalda. Mueva los pies hacia los glúteos para que las rodillas estén flexionadas. Coloque las manos detrás de la cabeza (véase la figura 10)

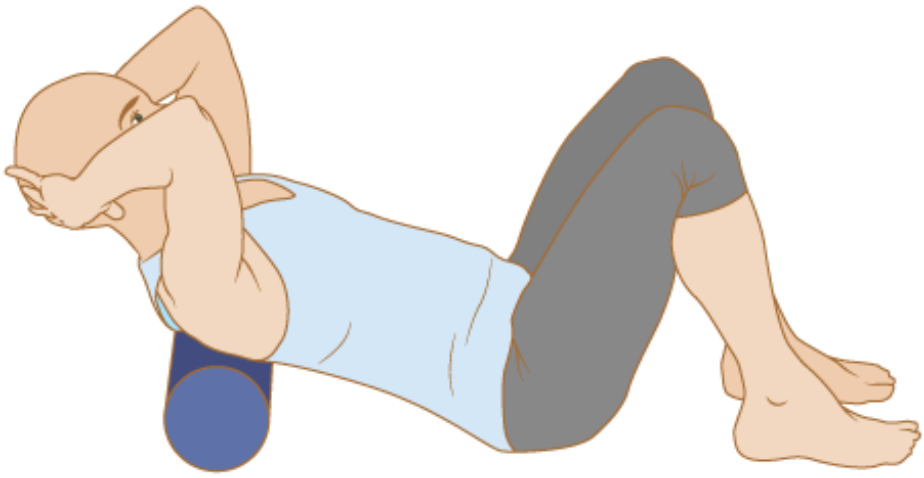


Figura 10. Acuéstese sobre el cilindro de espuma

2. Inclínese suavemente hacia atrás, manteniendo los glúteos en el suelo (véase la figura 11). Mantenga esta posición.

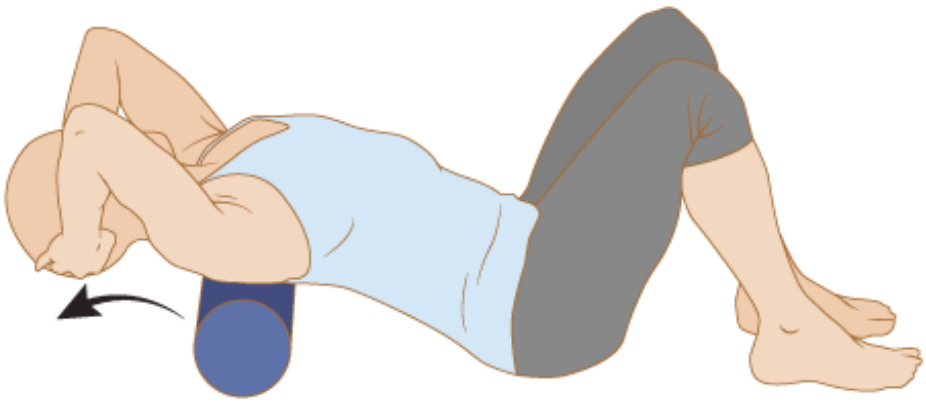


Figura 11. Recuéstese con los glúteos en el suelo

3. Levante los glúteos y empuje los pies contra el piso para mover el cuerpo sobre el cilindro de espuma (véase la figura 12). Una vez que el cilindro esté en un lugar diferente a lo largo de la espalda, baje los glúteos hacia el piso. Mantenga esta posición durante la misma cantidad de tiempo.

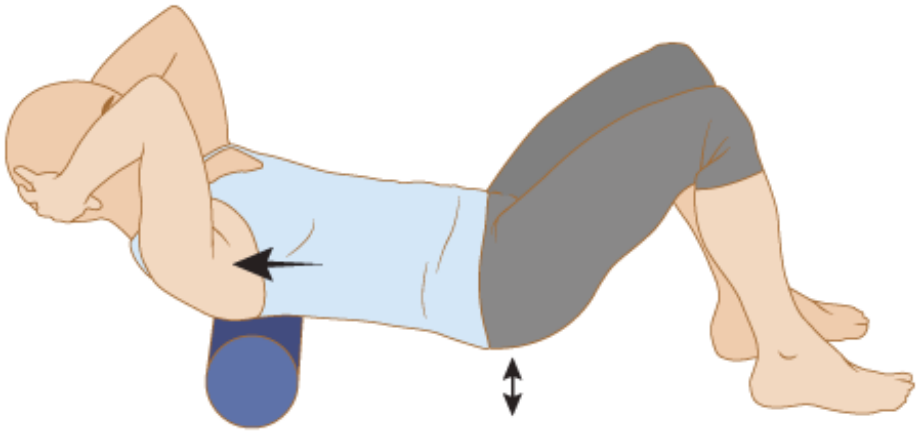


Figura 12. Mueva el cuerpo sobre el cilindro de espuma

4. Repita este movimiento para mover el cilindro de espuma por la parte superior de la espalda.

Esta es 1 serie.

Desplazamiento de espalda contra la pared

Este estiramiento le ayudará a que los músculos del pecho y la parte superior de la espalda sean más flexibles.

1. Párese de espaldas a una pared. Sostenga un cilindro de espuma detrás de usted con un extremo a la altura de los glúteos y el otro en dirección a la cabeza.
2. Flexione las rodillas y retroceda hacia la pared hasta que el cilindro de espuma quede presionado entre la espalda y la pared.
3. Manteniendo las rodillas flexionadas y los glúteos presionando contra el cilindro de espuma, inclínese con la espalda arqueada.
4. Comenzando desde la parte inferior de la columna, estire lentamente la espalda (véase la figura 13). Presione la columna contra el cilindro de espuma a medida que avanza. Mantenga las rodillas flexionadas.



Figura 13. Enderece la espalda

5. Una vez que la espalda esté recta, levante los brazos frente a usted sobre la cabeza (véase la figura 14). Mantenga la columna presionada contra el cilindro de espuma. Mantenga esta posición y luego relájese.

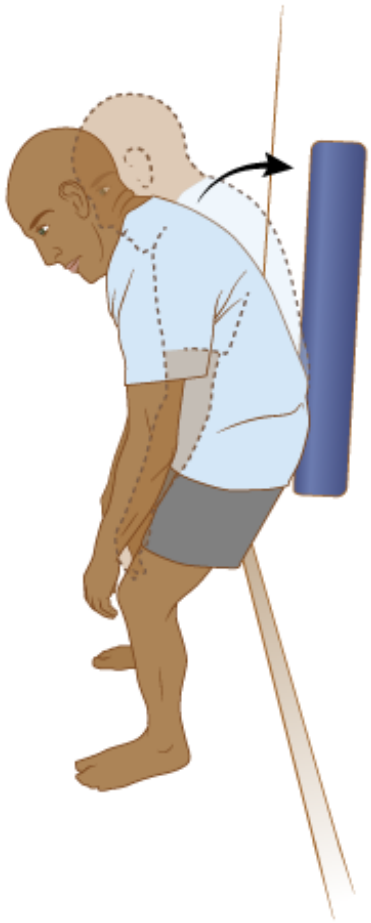


Figura 14. Levante los brazos por encima de la cabeza

6. Repita los pasos 3 a 5.

Esta es 1 serie.

Flexión y extensión de los dedos

Este estiramiento ayuda a aumentar la amplitud de movimiento de las manos. Puede hacerlo con una o ambas manos a la vez.

1. Comenzando con las puntas de los dedos, dóblelos lentamente hasta formar un puño (véase la figura 15). Mantenga esta posición. Luego, relájese.
2. Estire los dedos lo más que pueda. Mantenga esta posición durante la misma cantidad de tiempo. Luego, relájese.
3. Repita este movimiento.

Esta es 1 serie.



Figura 15. Cierre los dedos en un puño

Estiramiento del orador

Este estiramiento ayuda a que los músculos de la muñeca sean más flexibles.

1. Siéntese con los codos apoyados sobre una mesa. Coloque las palmas de las manos juntas.
2. Mantenga las palmas juntas, separe lentamente los codos y baje las manos hacia la mesa hasta que sienta un estiramiento (véase la figura 16).
3. Mantenga esta posición y luego relájese.
4. Repita este movimiento.

Esta es 1 serie.

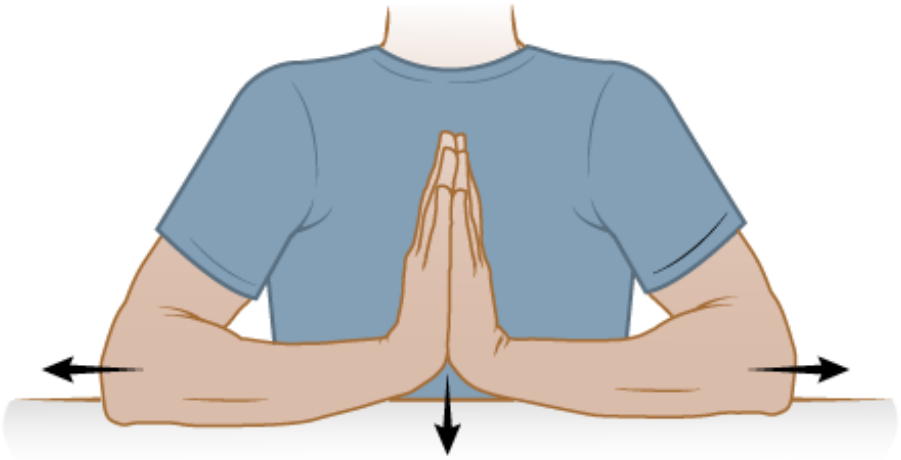


Figura 16. Baje las manos a la mesa

Estiramiento del flexor de la muñeca

Este estiramiento ayuda a que los músculos de la muñeca sean más flexibles.

1. Párese con las palmas de las manos descansando cómodamente sobre una mesa.
2. Mueva lentamente la parte superior del cuerpo hacia adelante sobre las manos hasta que sienta un estiramiento suave en los antebrazos (véase la figura 17).
3. Mantenga esta posición y luego relájese.
4. Repita este movimiento.

Esta es 1 serie.

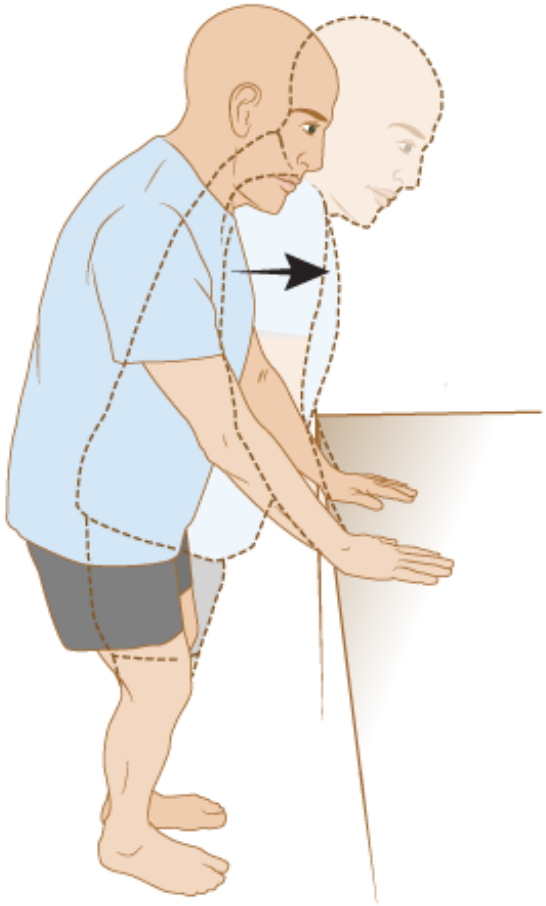


Figura 17. Mueva la parte superior del cuerpo hacia adelante sobre las manos

Rotación del antebrazo

Este estiramiento ayuda a aumentar la amplitud de movimiento de las manos. Puede hacerlo con uno o ambos brazos a la vez.

1. Doble el codo y mantenga el brazo frente a usted como si fuera a darle la mano a alguien.
2. Manteniendo el codo pegado al cuerpo, gire lentamente la palma de la mano hacia abajo hasta que sienta un estiramiento (véase la figura 18). Mantenga esta posición y luego relájese.
3. Manteniendo el codo pegado cerca de su cuerpo, gire lentamente la palma de la mano hacia arriba hasta que sienta un estiramiento. Mantenga esta posición durante la misma cantidad de tiempo. Luego, relájese.

4. Repita este movimiento.

Esta es 1 serie.

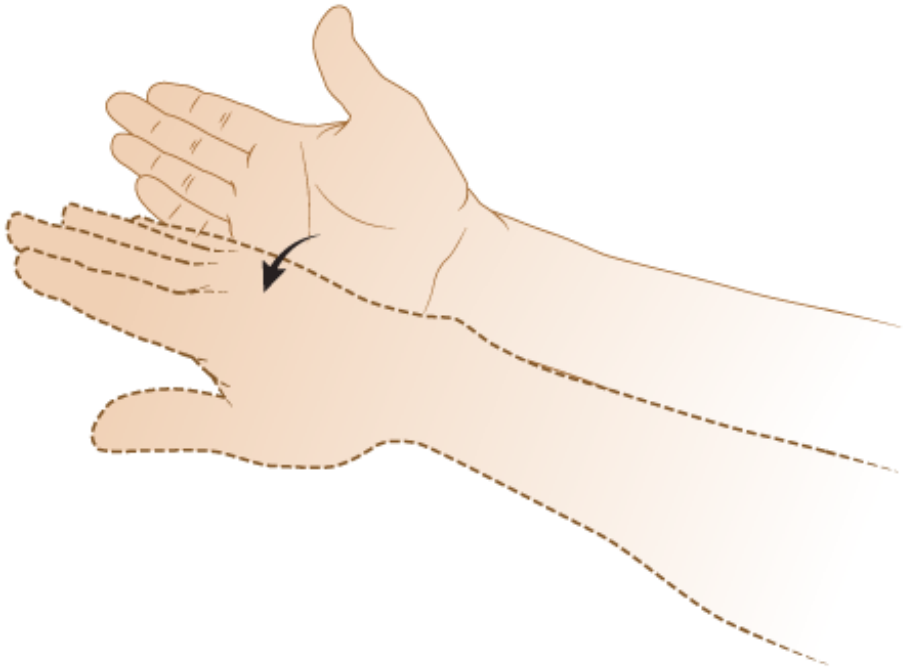


Figura 18. Gire la palma hacia abajo

Desviación radial y cubital de la muñeca

Este estiramiento ayuda a aumentar la amplitud de movimiento de las manos. Puede hacerlo con una o ambas muñecas a la vez.

1. Doble suavemente la(s) muñeca(s) hacia un lado tanto como pueda (véase la figura 19). Mantenga esta posición y luego relájese.
2. Doble suavemente la(s) muñeca(s) hacia el otro lado tanto como pueda. Mantenga esta posición durante la misma cantidad de tiempo. Luego, relájese.
3. Repita los pasos 1 y 2.

Esta es 1 serie.

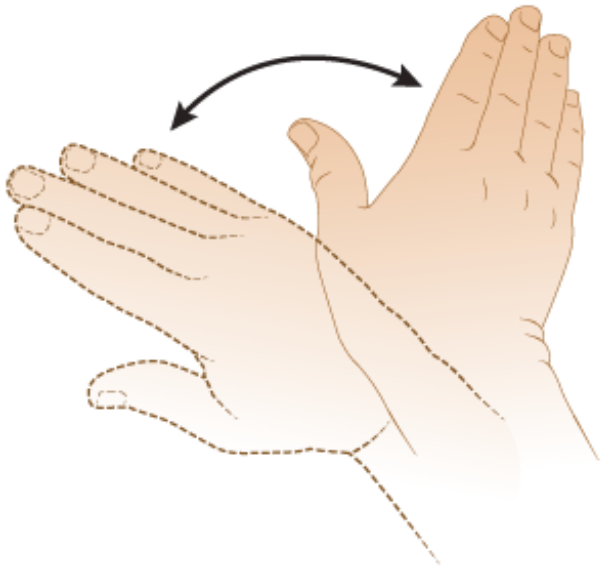


Figura 19. Flexione la muñeca hacia el costado

Estiramiento con banda elástica

Este estiramiento aumenta la amplitud de movimiento de la mano y los dedos.

1. Ponga la mano en forma de copa para juntar los dedos y el pulgar. Coloque una banda elástica alrededor de ellos (véase la figura 20).
    - Puede hacer este estiramiento sin una banda elástica. Puede hacerlo con ambas manos a la vez si no usa una banda elástica.
2. Separe suavemente el pulgar y los dedos (véase la figura 21).



Figura 20. Coloque una banda elástica alrededor de los dedos y el pulgar

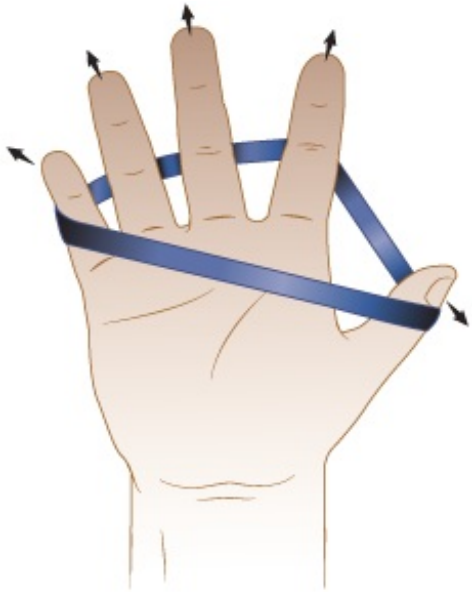


Figura 21. Separe los pulgares de los otros dedos

3. Mantenga esta posición y luego relájese.
4. Repita este movimiento.
5. Repita los pasos 1 a 4 con la otra mano.

Esta es 1 serie.

Estiramiento del flexor de la cadera

Este ejercicio ayuda a que los flexores de la cadera sean más flexibles. Los flexores de la cadera son un grupo de músculos que se encuentran en la parte delantera de la cadera. Estos tiran de la pierna hacia adelante y hacia el cuerpo.

1. Párese frente a una pared con una o ambas manos en la pared para apoyarse. Pase uno de los pies hacia la pared.
2. Flexione ambas rodillas, levante el pecho y gire la pelvis hacia adelante (véase la figura 22). No arquee la espalda.
3. Mantenga esta posición y luego relájese.
4. Repita este movimiento.
5. Cambie la posición de las piernas y repita los pasos 1 a 4.

Esta es 1 serie.

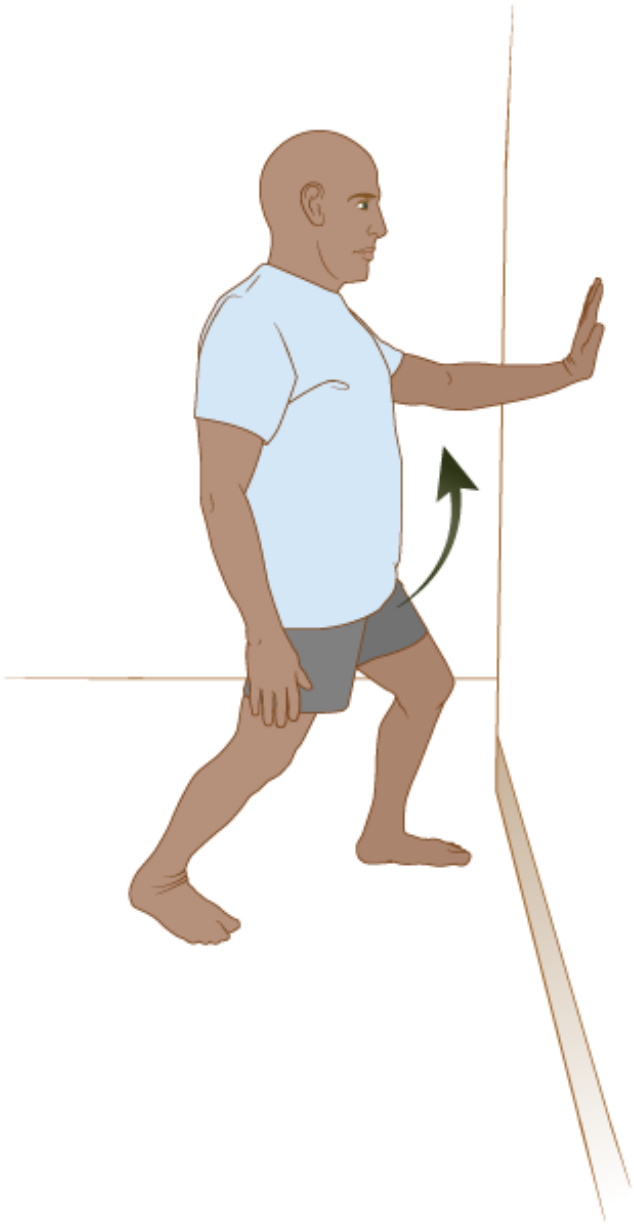


Figura 22. Flexione las rodillas, gire la pelvis y levante el pecho

Estiramiento de ligamento de la corva

Este ejercicio estira los isquiotibiales. Los isquiotibiales son un grupo de músculos en la parte posterior del muslo que ayudan a mover la rodilla y la cadera.

1. Siéntese en el borde del sofá o la cama. Manteniendo un pie en el piso, extienda la otra pierna frente a usted en la cama o el sofá. Coloque sus manos sobre ese muslo para apoyarse (véase la figura 23).

2. Manteniendo el torso recto, inclínese hacia adelante y deslice las manos por la pierna hasta que sienta un estiramiento en la parte posterior del muslo.
3. Mantenga esta posición y luego relájese.
4. Repita este movimiento.
5. Gire para quedar mirando hacia el otro lado. Repita los pasos 1 a 4 con la otra pierna.

Esta es 1 serie.

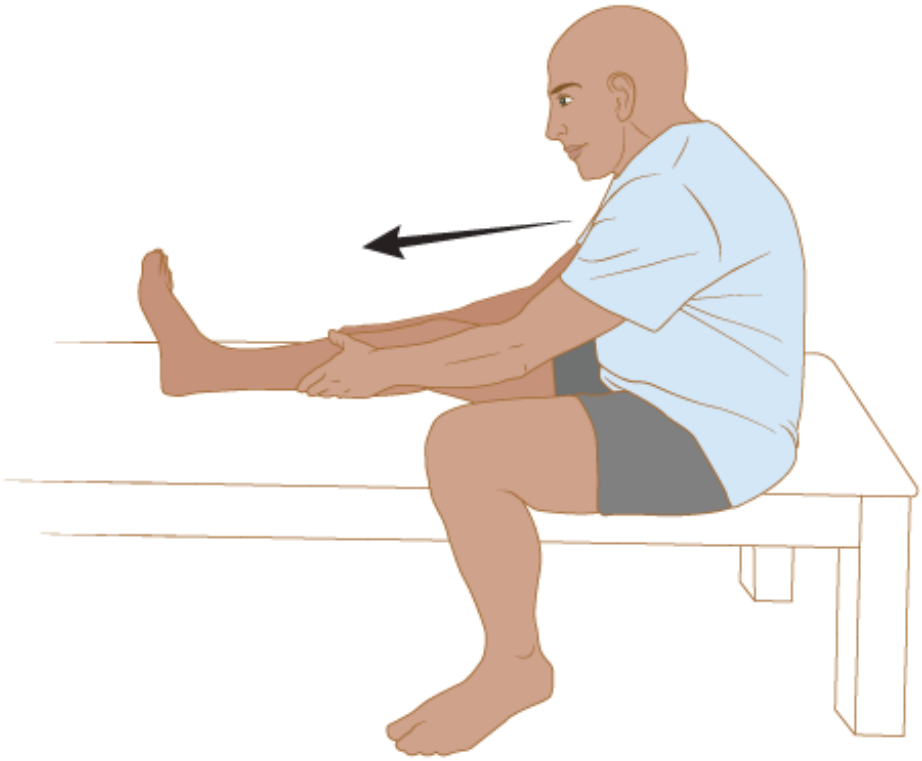


Figura 23. Extienda la pierna frente a usted

Estiramiento de pantorrilla

Este ejercicio estira el músculo principal de la pantorrilla. Este músculo ayuda a mover el tobillo y la rodilla.

1. Párese frente a una pared con ambas manos en la pared para apoyarse. Pase uno de los pies hacia la pared.
2. Gire el talón trasero ligeramente hacia un lado. Doble la pierna delantera.

3. Manteniendo los talones en el suelo, inclínese contra la pared hasta que sienta un estiramiento en la parte posterior de la pantorrilla.
4. Mantenga esta posición y luego relájese.
5. Repita este movimiento.
6. Cambie las posiciones de las piernas. Repita los pasos 1 a 5 con la otra pierna.

Esta es 1 serie.



Figura 24. Apóyese en la pared

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