
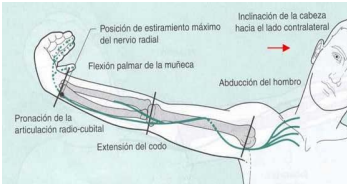
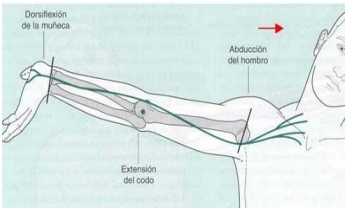




EJERCICIOS NEURODINÁMICOS PARA LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Los ejercicios neurodinámicos son estiramientos de los nervios con el fin de eliminar las adherencias y compresiones que estos sufren, mejorando así la sensibilidad.

Adjuntamos una tabla con los que proponemos. Para ello, tenemos que hacer 3 repeticiones de 15 segundos de cada ejercicio con 15 segundos de descanso.

LOCALIZACIÓN	EJECUCIÓN	EJEMPLO
CERVICALES	<ul style="list-style-type: none"> - Estirar un brazo - Girar el cuello dejándolo caer al otro lado. - El hombro debe de estar lo más bajo posible y estirar el brazo con el codo completamente recto (sin flexionarse) y la muñeca hacia atrás. <p>Se puede asociar con las respiraciones, al coger aire, poner la cabeza relajada en posición normal (quitas la tensión). Al espirar, girar el cuello.</p>	
MIEMBRO SUPERIOR		
RADIAL	<ul style="list-style-type: none"> - Sentado o de pie. - Estirar el brazo y separarlo 90º - Hombro lo más bajo posible - Codo completamente estirado - Girar la muñeca de manera que el dedo gordo quede mirando hacia atrás - Inclinación hacia el otro lado de la cabeza 	
MEDIANO	<ul style="list-style-type: none"> - Sentado o de pie. - Estirar el brazo y separarlo 90º - Hombro lo más bajo posible - Codo completamente estirado - Mano abierta y palma mirando hacia fuera - Inclinación hacia el otro lado de la cabeza <p>(misma posición que en la anterior, pero la palma de la mano mira hacia fuera)</p>	

<p>CUBITAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sentado o de pie. - Estirar el brazo y separarlo 90º - Hombro lo más bajo posible - Unimos dedos índices y pulgar (como en la segunda foto) - Codo flexionado 90º - Rotación cabeza al lado contrario - Estiramos el codo apuntando la palma de la mano hacia el techo. (como postura de gafas de superhéroe). 	
<p>MIEMBRO INFERIOR</p>		
<p>CIÁTICO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sentado <p>Hay que hacer simultáneamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estirar pierna con la punta del pie hacia arriba y la cabeza mira hacia abajo - Flexionar la rodilla y la cabeza se estira (mira techo) 	
<p>FEMORAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Parte anterior del empeine apoyado con la rodilla flexionada - La otra pierna en el suelo. - Para estirar más el nervio echamos el tronco y la cabeza hacia delante 	