

## Estirar

Los músculos y los huesos forman el sistema músculo esquelético. Los huesos proporcionan postura y la estructura del cuerpo; los músculos permiten que el cuerpo se mueva.

La flexibilidad es una capacidad motora de los músculos que se manifiesta en la amplitud de movimiento voluntario de una articulación. Esta se trabaja estirándola. Debemos procurar conservarla para mantener una buena condición física.

El estirar ocurre a menudo por instinto después de despertar de sueño, después de períodos largos de la inactividad, o después de salir de espacios confinados.

Existen diferentes maneras de estirar, el estiramiento balístico, el estiramiento de facilitación neuromuscular propioceptiva y el estiramiento estático. El más utilizado, a modo individual, es el estiramiento estático. Este no requiere de una segunda persona para llevarlo a cabo.

Es importante que los estiramientos se hagan de manera lenta y progresiva. Ante un estiramiento excesivo y rápido el músculo provoca una contracción muscular como mecanismo de protección (reflejo miotático). Sin embargo, ante una situación en la que realizamos un estiramiento de forma prolongada y lenta, podemos llegar a la extensión máxima que nuestro músculo nos permita.

Si estiramos los músculos, de manera estática, sin haber llevado a cabo la práctica deportiva debemos proceder a un calentamiento de tipo general.

En la práctica deportiva, estirar después de entrenar, ayuda a la recuperación muscular y a la conservación de sus propiedades elásticas.

No debemos estirar un músculo hasta límites extremos cuando ha sido sometido a esfuerzos de carácter intenso ya que su capacidad de elongación estará seriamente reducida.

Debemos comenzar cada estiramiento con un estiramiento suave. Cuando sentimos las primeras tensiones sostendremos esa posición unos 20 o 30 segundos. Luego procederemos a su relajación unos 10-15 segundos. Después de efectuar uno o dos estiramientos suaves, podemos pasar a elongar más el músculo después de sostener la posición de estiramiento durante 20-30 segundos, hasta que volvamos a sentir tensión. Mantendremos esta posición durante 20-30 segundos y cuando sintamos que el



músculo se relaja lo estiraremos más sin llegar al punto de dolor, ya que ésta sensación puede desencadenar el reflejo de contracción involuntaria e impedir la relajación. Mantendremos la posición de 20 a 30 segundos y luego relajaremos despacio el músculo durante 15-20 segundos.

**Anna Maria Lloveras Moreno.** Fisioterapeuta

**Iñaki Villalba Etxebeste.** Fisioterapeuta