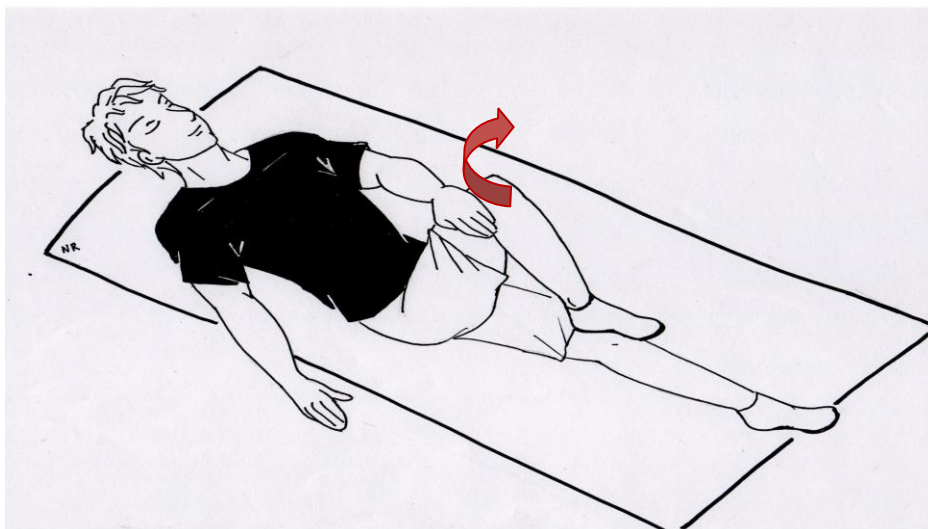


EJERCICIOS DE AUTOESTIRAMIENTO DEL MÚSCULO PIRAMIDAL

En muchas ocasiones el acortamiento o contracción del músculo piramidal hace que sintamos dolor a la altura del glúteo. El nervio ciático concurre casi siempre por debajo, a veces por encima y en contadas ocasiones atravesando este músculo que lo presiona y ocasiona un dolor punzante que a veces se manifiesta recorriendo la parte posterior del muslo. Casi siempre es necesario estirar el músculo piramidal para aliviar el dolor causado por el paso del nervio ciático y esto puede lograrse en varias posiciones diferentes. Pueden emplearse varios ejercicios de estiramiento del músculo piramidal y así reducir los síntomas de dolor y recuperar la amplitud de movimientos del paciente.

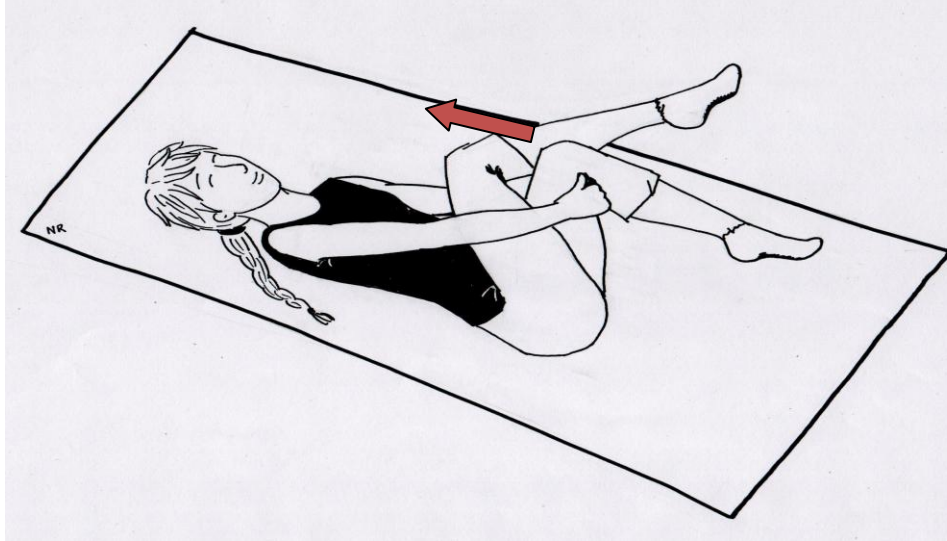
Ejercicio 1.

Tumbado boca arriba, doble la rodilla del lado que vamos a estirar, hasta llegar a la altura de la cintura. Con la mano del lado contrario presione la cara externa de la rodilla y llévela hacía un punto imaginario entre la cintura y el hombro contrario. Una vez note el estiramiento mantenga la posición 30 segundos y relaje. Realizarlo 3 veces.



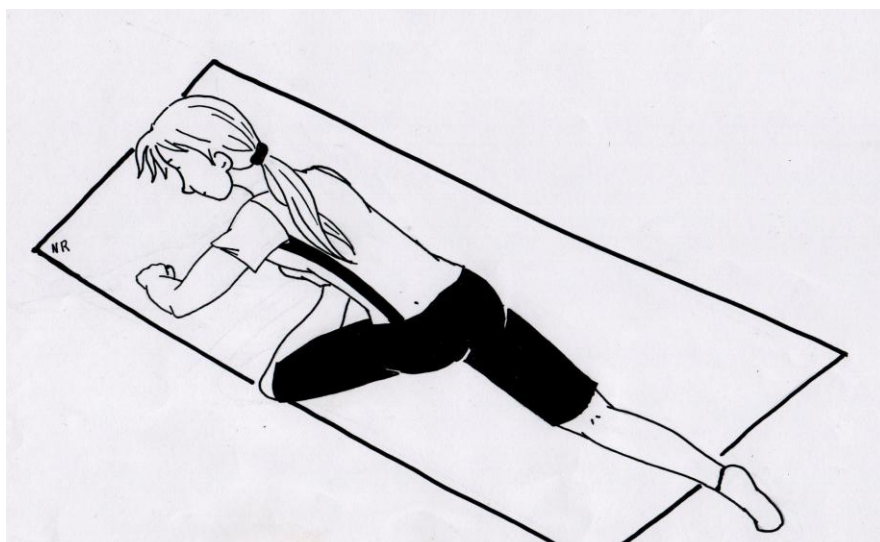
Ejercicio 2.

Tumbado boca arriba, cruce la pierna del lado afectado sobre la otra pierna al nivel de las rodillas. Flexione ambas piernas. Lleve la rodilla inferior suavemente hacia el hombro del mismo lado del cuerpo hasta sentir el estiramiento. Mantenga el estiramiento 30 segundos y luego vuelva lentamente a la posición inicial. Realizarlo 3 veces



Ejercicio 3.

Arrodílese con las manos en el suelo. Ponga el pie afectado al otro lado del cuerpo y debajo del mismo, para que la rodilla de ese lado quede fuera del tronco. Extienda la otra pierna directamente hacia atrás y mantenga la pelvis recta. Manteniendo la pierna afectada donde está, mueva las caderas hacia atrás y hacia el suelo, e inclínese hacia delante sobre los antebrazos hasta sentir un estiramiento profundo. No presione el cuerpo hacia el suelo. Mantenga el estiramiento 30 segundos y luego vuelva lentamente a la posición inicial. Realizarlo 3 veces



Ejercicio 4.

Tumbados hacia arriba, colocamos una pelota de tenis debajo del glúteo, en el músculo piramidal. Hay que situar la pelota lo suficientemente lateral (tal y como muestra el dibujo) para evitar el nervio ciático.

Al colocar la pelota notarás un dolor que irá remitiendo al cabo de unos segundos, 40 ó 60 aproximadamente. Cambia de glúteo y vuelve a mantener la presión hasta que el dolor desaparezca.

