



¿QUÉ SON LOS DESLIZAMIENTOS DE NERVIOS?

Los deslizamientos de nervios (o "flossing" de nervios) son ejercicios que ayudan a estirar o liberar nervios que están atrapados. El deslizamiento de nervios puede ayudarte a recuperarte de movimientos que pueden hacer que tus extremidades se tensen y compriman tus nervios. A continuación, algunos ejemplos de diferentes tipos de deslizamientos de nervios.

MAPA DE DESLIZAMIENTOS DE NERVIOS

Nervio mediano, nervio cubital y nervio radial (ver mapa):

- Primero, consulta el gráfico a continuación para identificar cuál nervio está causando tus síntomas.
- Una vez que hayas decidido cuál nervio te está causando más molestias, dirígete a los estiramientos de nervios para esa área específica.
- Piensa en 'hilar' el nervio – mantén un movimiento suave y lento a través de las diferentes posiciones.
- No mantengas una posición por más de un segundo.
- Si tus síntomas se sienten más intensos al deslizar, reduce la intensidad y/o el rango de movimiento.
- ¿Síntomas en más de un área? Está bien hacer deslizamientos de nervios para más de un nervio.





EJERCICIOS DE DESLIZAMIENTOS DE NERVIOS

Deslizamiento del nervio mediano en posición de pie



- Doble un brazo hacia el hombro, flexionando el brazo y la muñeca.
- Lentamente enderece el codo hacia el costado de su cuerpo.
- Cuando el codo esté recto, extienda la muñeca y abra los dedos, apuntando hacia el suelo.
- Muévase entre estas dos posiciones de manera suave y controlada.

Deslizamiento del nervio ulnar en posición de pie:



- Doble un brazo hacia arriba en el codo con la palma hacia el costado de su cabeza, inclinando la cabeza hacia ese mismo hombro.
- Enderece el brazo hacia el costado y incline la cabeza hacia el hombro opuesto.
- Repita de manera lenta y controlada.

Deslizamiento del nervio radial en posición de pie:



- Doble su codo y muñeca de manera que su brazo esté frente a su pecho y los dedos apunten hacia el suelo.
- Enderece lentamente su codo y mueva su brazo hacia el costado de su cuerpo. Mantenga la muñeca doblada durante este movimiento.
- Regrese lentamente a la posición inicial y repita de manera controlada.