



MEJORA
los TME

Estiramientos

Ejercicios

UNIÓN DE MUTUAS
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267

HOMBROS Y ESPALDA

ESTIRAMIENTO ZONA ESCAPULAR



ESTIRAMIENTO DORSAL



ESTIRAMIENTO PIERNAS

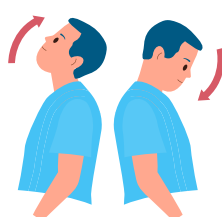


CERVICALES

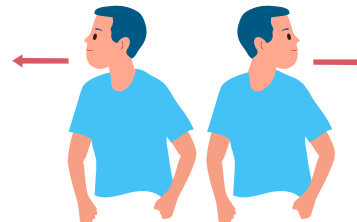
INCLINACIÓN LATERAL CERVICAL



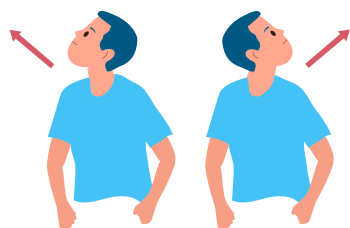
EXTENSIÓN FLEXIÓN CERVICAL



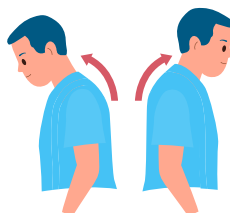
ROTACIÓN CERVICAL



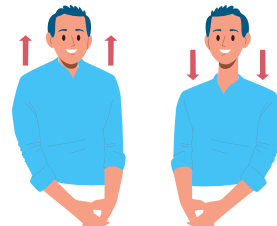
ROTACIÓN CERVICAL ASCENDENTE



CÍRCULOS CON LOS HOMBROS



ELEVACIÓN-DESCENSO ESCAPULAR



EXTREMIDADES SUPERIORES

ESTIRAMIENTO FLEXOR-EXTENSOR DE LA MUÑECA



ESTIRAMIENTO DE LOS EXTENSORES DE LOS DEDOS



CA-1272-ES/2026-01



Línea asistencial 24 h
900 100 692
Accede desde tu móvil



Área
Seguridad y Salud Laboral
de UNIÓN DE MUTUAS



MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2026