MEJORA los **TME**

Tabla de Estiramientos

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

HOMBROS Y ESPALDA

ESTIRAMIENTO ZONA ESCAPULAR

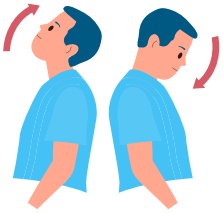
ESTIRAMIENTO DORSAL

ESTIRAMIENTO PIERNAS

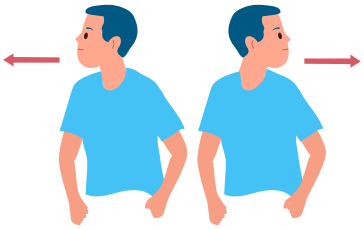
CERVICALES

INCLINACIÓN LATERAL CERVICAL

EXTENSIÓN FLEXIÓN CERVICAL



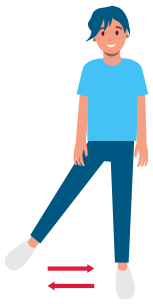
ROTACIÓN CERVICAL



EXTREMIDADES INFERIORES

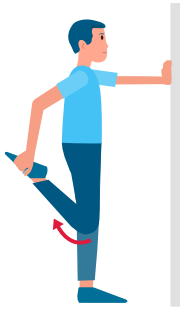
EXTENSIÓN DE RODILLA

ABDUCCIÓN DE CADERA



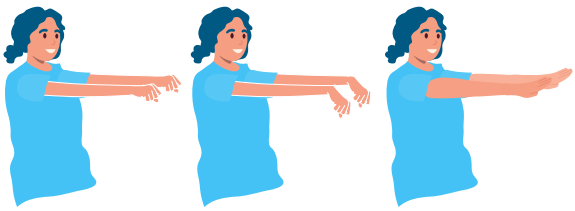
ELEVACIÓN DE TALONES

ESTIRAMIENTO CUADRICEPS



EXTREMIDADES SUPERIORES

ESTIRAMIENTO FLEXOR-EXTENSOR DE LA MUÑECA



ESTIRAMIENTO DE LOS EXTENSORES DE LOS DEDOS

CA-1276-ES/2026-01

Línea asistencial 24 h
900 100 692
Accede desde tu móvil

Área Seguridad y Salud Laboral de UNIÓN DE MUTUAS

GOBIERNO DE ESPAÑA · 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