

# CARTILLA NEURODINAMICA 2021



Rama Judicial  
Consejo Superior de la Judicatura  
República de Colombia



# Neurodinamicas



Rama Judicial  
Consejo Superior de la Judicatura  
República de Colombia

**Cartilla Neurodinamica**  
2021

# Neurodinamicas 1



Gire el tronco levemente en el sentido de la mano hacia la pared, brazo a la altura del hombro, dedos dirigidos hacia atrás, codo en extensión. Sostenga entre 15 a 30 segundos.

## Neurodinamicas 2



Brazo a nivel de hombro, puede estar en flexión de codo a 90 grados o en extensión, flexione y estire su mano. Sostenga por 15 a 30 segundos.



Estiramiento para flexores de antebrazo, sostenga de 15 a 30 segundos.

## RUTINA 2

## Neurodinámicas 3

Estire el cuello y sostenga.  
Baje los hombros y sostenga.



Extienda los brazos y manos.  
Sostenga por 15 a 30 segundos.



Estiramiento  
neurodinámico de  
miembros superiores:  
puede hacerlo a  
ambos lados al mismo  
tiempo o a un sólo  
lado. Realice en 3  
tiempos y sostenga:

## RUTINA 3

# Pausas ACTIVAS

*¿Mucho tiempo sentado?*

Rompe la rutina y dedica 10 minutos a tu Bienestar



10 segundos



10 segundos



10 a 15 segundos



10 a 20  
segundos



Sacude las manos  
8 a 10 segundos

# ACTIVA LOS **5** BENEFICIOS..

- ✓ Disminución del **estrés**
- ✓ Mejora de la **irrigación sanguínea**
- ✓ Mejora de la postura
- ✓ Disminución de la **fatiga visual**, dolores de cabeza y espalda
- ✓ Reduce el riesgo de padecer el **síndrome del túnel carpiano**

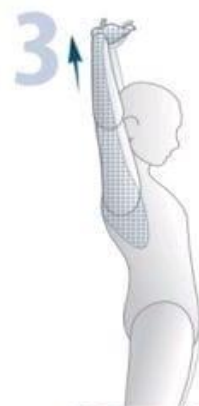




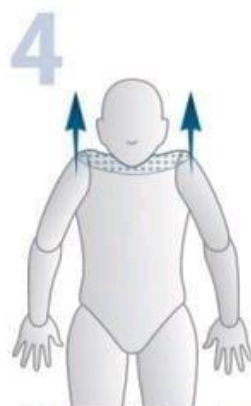
10-20 seconds, two times



8-10 seconds, each side



15-20 seconds



3-5 seconds, three times



10-12 seconds, each arm



10 seconds



10 seconds



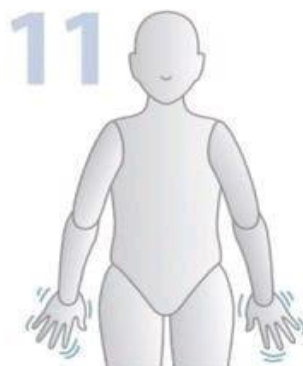
8-10 seconds, each side



8-10 seconds, each side



10-15 seconds, two times



Shake out hands, 8-10 seconds

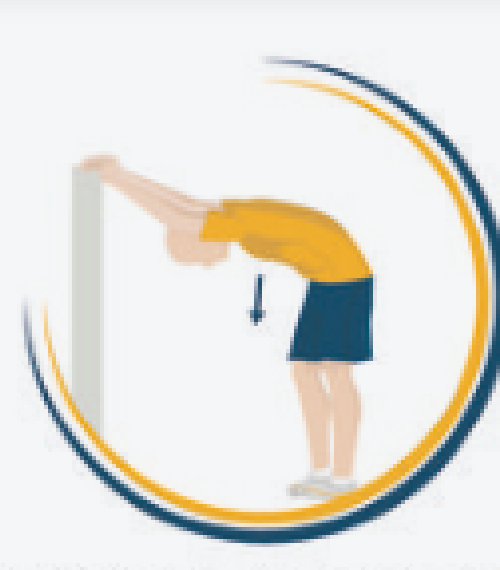
## RUTINA 1

De pie apoya las manos en la zona de la espalda baja haciendo presión hacia adelante. **Presione por 10**

Situado de espalda a la pared a unos 30 cms de distancia, gire el tronco intentando tocar la pared con las manos. **Mantenga por 10 segundos y cambie de lado.**

Coloque las manos sobre una superficie estable. Deja caer la mitad superior del cuerpo mientras mantiene las rodillas ligeramente flexionada. **Mantenga por 10 segundos.**

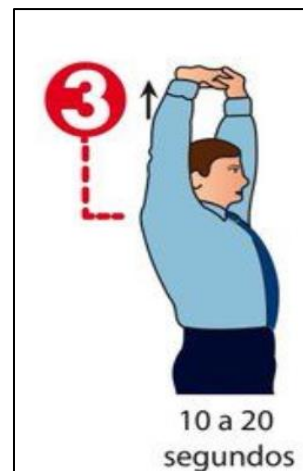
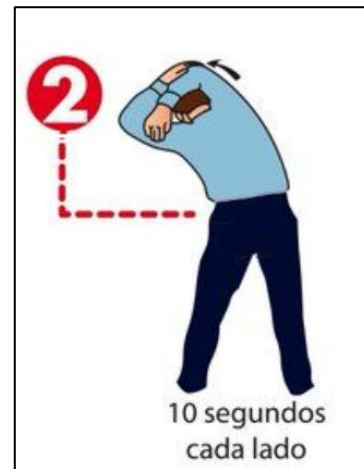
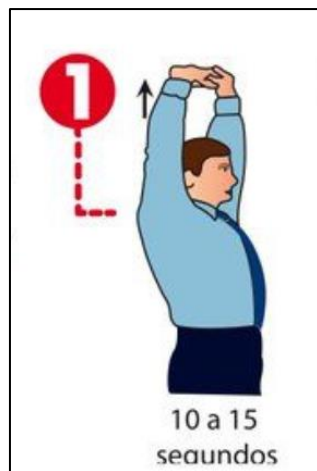
De pie con las piernas ligeramente separadas, levanta un brazo e inclínate lateralmente. **Mantenga por 10 segundos y cambie de lado.**



## RUTINA 2

# PAUSAS SALUDABLES COMPENSATORIAS

Se realizan durante la jornada laboral, y tienen como finalidad proporcionar descanso a cada estructura que se ve afectada por la acción del trabajo que se realiza.



## RUTINA 3



# ESTIRAMIENTO MIEMBRO SUPERIOR **RUTINA 4**



*Ayuda a disminuir el dolor y aumentar el arco de movilidad*



Con el brazo estirado, lentamente doble los dedos hacia atrás (con la palma hacia fuera) hasta que sienta un estiramiento en la muñeca. Sostenga esta posición por 10 segundos.

**Repita 5 veces.**



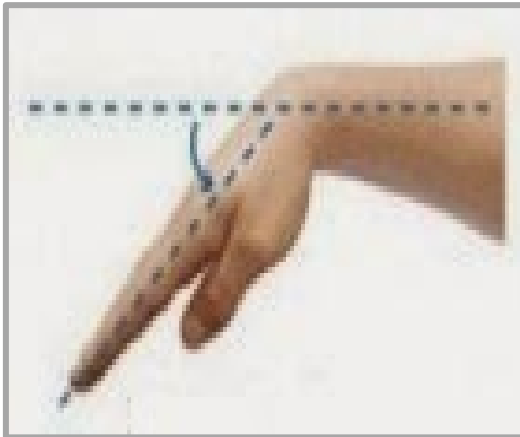
Con el brazo estirado, lentamente doble los dedos y la mano hacia abajo hasta que sienta el estiramiento encima de la mano. Sostenga esta posición por 10 segundos.

**Repita 5 veces.**



Pensando en ti, hemos creado una rutina para disminuir molestias en la **herramienta** más importante.

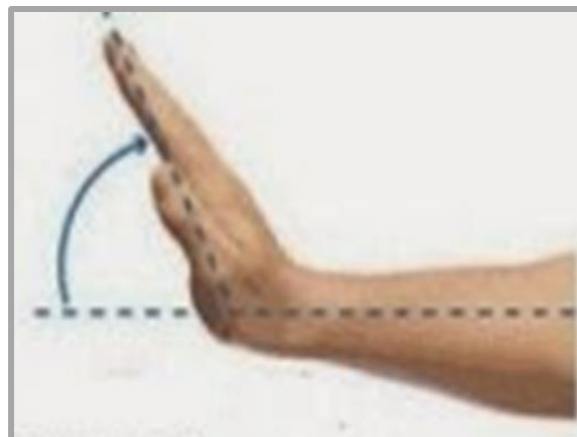
## RUTINA 5



### EJERCICIO 1

Con los brazos estirados hacia adelante lleve sus muñecas hacia abajo haciendo presión al movimiento.

**Sostenga por 10 segundos y descanse.**



### EJERCICIO 2

Con los brazos estirados hacia adelante, lleve sus muñecas hacia arriba haciendo presión al movimiento.

**Sostenga por 10 segundos y descanse.**



### EJERCICIO 3

Con los brazos estirados hacia adelante, apriete los puños y gire las muñecas hacia adentro.

**Sostenga por 10 segundos y luego gire hacia afuera.**