

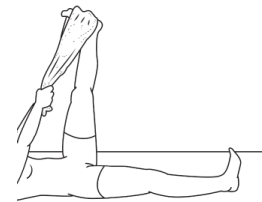
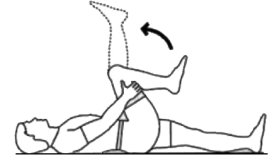
Hamstring Stretch - Exercise Program

What is the hamstring muscle? This is the muscle found on the back of the thigh. It consists of three muscles that help to bend the knee. Two of the muscles help extend the hip.

Why is it so important? Hamstring muscles work to hold your child upright when standing and walking. Stretching these muscles is also important to prevent back injuries.

Steps: (with caregiver help)

1. Place or ask your child to lie on his/her back on the floor or a firm surface
2. Bend your child's leg at the hip and knee.
3. Support your child's thigh with one hand and **gently** and **slowly** straighten the leg with your other hand.
4. When you reach the point of tightness, hold for **20-30 seconds**
5. Relax your pressure and **repeat 2-3 more times.**
6. Perform on the other leg.
7. Perform stretch **2-3 times a day.**



Your child may perform this stretch on his/her own with a towel/sheet as pictured.

Steps: Child is able to perform the stretch on his/her own

1. Ask your child to sit with his/her legs together.
2. Remind child to keep his/her knees pointing up to the sky.
3. Bend one leg slightly.
4. Keep the other leg straight.
5. Ask your child to reach forward and try and touch his/her toes.
6. Hold the stretch for **20-30 seconds.**
7. **Repeat 2-3 more times.**
8. Return to the starting position.
9. Perform on the other leg.
10. Perform stretch **2-3 times a day**



REMEMBER: Your child will feel a pull on the back of the thigh and behind the knee, but no pain.

If you have questions or concerns please contact your child's physical or occupational therapist.



**Nicklaus
Children's
Hospital**

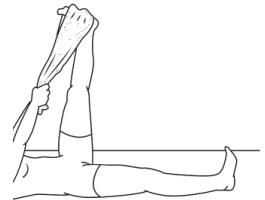
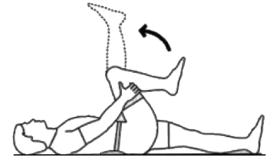
Programa de ejercicios de estiramiento de los músculos isquiotibiales

¿Qué son los músculos isquiotibiales? Los músculos isquiotibiales se encuentran en la parte posterior del muslo. Son tres músculos que ayudan a flexionar la rodilla. Dos de los músculos ayudan a extender la cadera

¿Por qué son tan importantes? La función de los músculos isquiotibiales es mantener erguido a su hijo cuando está parado o cuando camina. Estirar estos músculos también es importante para prevenir lesiones de espalda.

Pasos: (con ayuda de un cuidador)

1. Pídale a su hijo que se acueste de espaldas (o colóquelo usted en esta posición) sobre el piso o una superficie dura.
2. Flexione la pierna del niño a la altura de la cadera y de la rodilla.
3. Sostenga el muslo de su hijo con una mano y **suave y lentamente** estire la pierna con la otra mano.
4. Cuando no pueda estirla más, espere **20 a 30 segundos**.
5. Relaje la presión y **repita 2 a 3 veces más**.
6. Repita con la otra pierna.
7. Realice este estiramiento **2 a 3 veces al día**.



Su hijo puede realizar este estiramiento por su cuenta con una toalla o sábana como en la imagen.

Pasos: El niño puede realizar el estiramiento por su cuenta

1. Pídale a su hijo que se siente con las piernas juntas.
2. Recuérdele que mantenga las rodillas orientadas hacia arriba.
3. Flexione una pierna levemente.
4. Mantenga la otra pierna estirada.
5. Pídale a su hijo que se incline hacia adelante y trate de tocarse los dedos de los pies.
6. Mantenga esa posición por **20 a 30 segundos**.
7. **Repita 2 a 3 veces más**.
8. Regrese a la posición inicial.
9. Repita con la otra pierna.
10. Realice este estiramiento **2 a 3 veces al día**.



RECUERDE: Su hijo sentirá un tirón en la parte posterior del muslo y detrás de la rodilla, pero no sentirá dolor.

Si tiene preguntas o inquietudes, póngase en contacto con el terapeuta ocupacional o el fisioterapeuta de su hijo.



**Nicklaus
Children's
Hospital**