

Jamison: Educación del paciente y bienestar.

FOLLETO 14.8: AUTOEVALUACIÓN DE TENSIÓN MUSCULAR PERSISTENTE

Siga los siguientes pasos para realizar la prueba de tensión residual:

- Levante la mano y manténgala en alto.
- Ciérrela y apriete el puño firmemente, de manera que pueda sentir que las uñas se clavan en las palma de su mano.
- Mantenga esta posición durante un segundo.

Ahora relájese.

Compruebe su mano:

- Si los dedos están rectos, significa que se ha relajado.
- Si están encorvados quiere decir que usted tiene tensión residual.

Pruebe algunas de las técnicas de relajación para reducir su tensión residual.