

### Método para reducir la tensión del músculo en el tronco

1. Con el individuo acostado en su espalda doble las rodillas
2. Gire el tronco lentamente desde y hacia usted
3. Continúe por quince a treinta segundos o hasta que sea más fácil estirar el tronco

### Método para controlar la tensión del músculo en el mano

1. Apoye la muñeca del paciente con una mano
2. Tire el pulgar con cuidado afuera de la mano del paciente
3. Mientras que esté manteniendo el pulgar, los otros dedos van a abrir y se estirarán muy lento.
4. Mantenga el estiramiento por treinta segundos o hasta que sea fácil estirar la mano
5. Repita dos veces más
6. Después es importante para estirar el codo y el hombro y mantener para treinta segundos también.

### Método para controlar la tensión del músculo en el pie

1. Apoye el tobillo del paciente con una mano
2. Es importante empujar lentamente la parte inferior del pie hacia la cara
3. Mantenga treinta segundos o hasta que sea fácil para estirar el pie
4. Después doble la rodilla y la cadera hacia el pecho y mantenga treinta segundos
5. Repita dos veces más