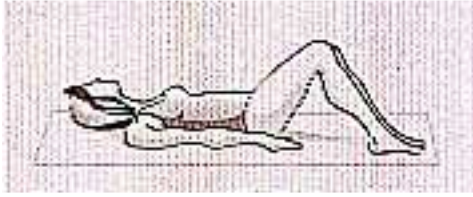


EJERCICIOS DE COLUMNA LUMBAR

ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES:



Deben dormir sobre un colchón firme con el fin de mantener la espalda tan plana como sea posible.



Utilizar con preferencia sillas duras con el respaldo derecho.



Evitar levantar objetos pesados. En todo caso, debería descansar la carga principal sobre las piernas; por ejemplo, apoyando los codos sobre los muslos, o realizar el esfuerzo con las piernas flexionadas y por medio de los brazos, manteniendo siempre la carga lo más cerca del cuerpo posible.

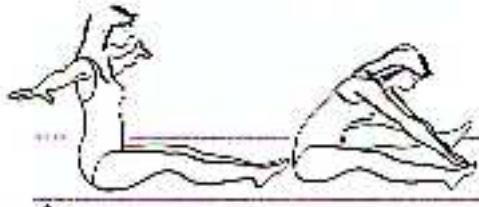
Los ejercicios se deben practicar acostado sobre el suelo alfombrado o sobre un colchón duro (se puede colocar una tabla de madera sobre el somier); se realizarán lenta y rítmicamente con intervalos de descanso breves entre cada uno de ellos. **Se repetirá un número máximo de 5 a 10 veces cada ejercicio, con el fin de proporcionar fuerza a la musculatura dorsal o lumbar o a ambas a la vez, con lo cual lograremos nuestro propósito sin esfuerzos que serían perjudiciales. A los ejercicios se les dedicará un tiempo máximo de 10 a 15 minutos 2 veces al día.** Si al realizar un ejercicio aparece dolor, a pesar de practicarse correctamente según las instrucciones recibidas o que figuran en las gráficas que se han facilitado, debe interrumpirse y consultar a su médico o fisioterapeuta.

Mientras practique estos ejercicios, debe mantener la boca abierta y sin contener la respiración; aspirando (llenando de aire los pulmones) cuando se incorpora a la práctica del ejercicio y expulsándolo durante su realización.

Con la práctica de estos ejercicios logrará fortalecer los músculos abdominales, así como los de la parte inferior de la espalda.

EJERCICIOS

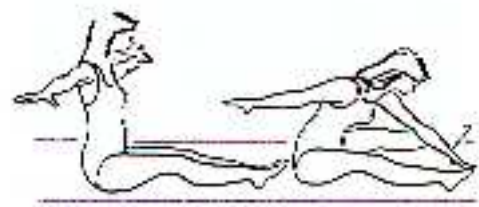
*** EN CASO DE OSTEOPOROSIS VERTEBRAL IMPORTANTE (BAJA DENSIDAD DE HUESO) DEBEN EVITARSE O REALIZARSE CON MUCHA PRUDENCIA TODOS LOS EJERCICIOS QUE SUPONGAN FLEXIÓN Y/O ROTACIÓN DEL TRONCO (EJERCICIOS 1,2,3 Y 4)**



1

En posición sentada sobre el suelo alfombrado o sobre un colchón duro, con las piernas extendidas y abiertas y los brazos en cruz, tocar con las manos cada pié alternativamente.

Repetir veces. Durante seg/min.



2

En posición sentada sobre el suelo alfombrado o sobre un colchón duro, con las piernas extendidas y abiertas y los brazos en cruz, tocar con la mano el pié contrario alternativamente.

Repetir veces. Durante seg/min.



3

En posición sentada con las piernas extendidas y abiertas y los brazos también extendidos y en alto, tocar con las dos manos un pié alternando los dos*.

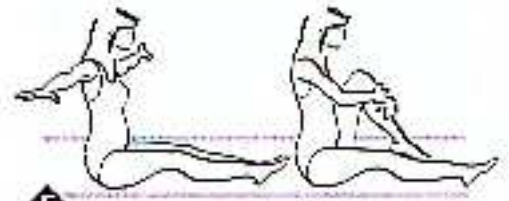
Repetir veces. Durante seg/min.



4

En posición del ejercicio anterior, con las piernas abiertas y los brazos en alto, hacer círculos con ellos moviendo la cintura*.

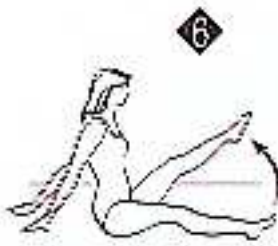
Repetir veces. Durante seg/min.



5

En posición sentada con las piernas juntas y extendidas y los brazos en cruz, doblar las piernas alternando cada vez una y abrazarla sin tocar el suelo.

Repetir veces. Durante seg/min.



6

En posición sentada con las piernas extendidas y los brazos por detrás del cuerpo apoyando las manos en el suelo, levantar las piernas extendidas alternándolas.

Repetir veces. Durante seg/min.



7

En la misma posición del ejercicio anterior realizar un movimiento semejante al pedaleo de la bicicleta; estirar y doblar una pierna sin tocar el suelo, repetir con la otra.

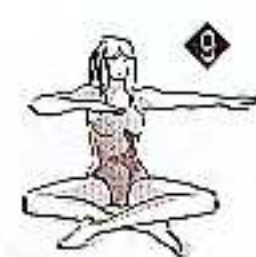
Repetir veces. Durante seg/min.



8

En posición sentada y con las piernas flexionadas y cruzadas y los brazos extendidos en alto, tocar con las manos en el suelo.

Repetir veces. Durante seg/min.



9

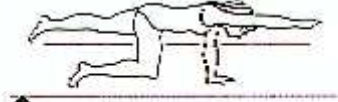
En posición sentada con las piernas flexionadas y cruzadas y los brazos flexionados con las manos a la altura de las clavículas, extender y flexionar los codos alternando cada brazo.

Repetir veces. Durante seg/min.

En posición de rodillas y con los brazos extendidos en alto, doblarse hacia atrás por la cintura de forma que las manos se eleven por detrás de la espalda.



Repetir veces. Durante seg/min.



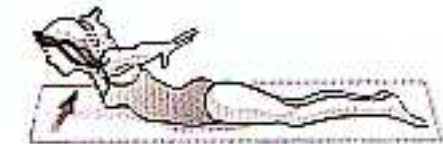
En posición "a gatas", estirar la pierna y el brazo contrarios.

Repetir veces. Durante seg/min.



Boca abajo con las piernas juntas y extendidas y los brazos juntos y extendidos por encima de la cabeza. Abrir y cerrar brazos y piernas.

Repetir veces. Durante seg/min.



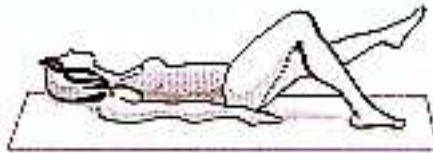
En posición tumbado boca abajo con las piernas juntas y extendidas y los brazos en cruz, levantar la cabeza y los hombros del plano del suelo.

Repetir veces. Durante seg/min.



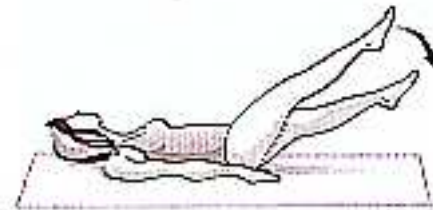
Posición tumbado boca arriba con las piernas dobladas y los brazos extendidos por encima de la cabeza. Tocar las rodillas con las manos.

Repetir veces. Durante seg/min.



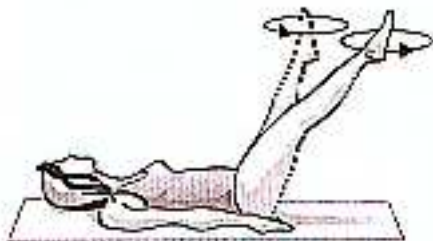
Posición tumbado boca arriba con los brazos a los lados del cuerpo, levantar ligeramente las piernas y realizar un movimiento de pedaleo.

Repetir veces. Durante seg/min.



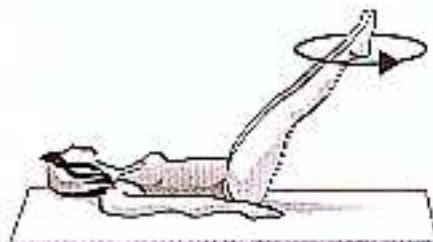
En la posición anterior con las piernas un poco levantadas abrirlas y cerrarlas.

Repetir veces. Durante seg/min.



Tumbado boca arriba levantar las piernas en ángulo recto y describir círculos en el aire con ellas.

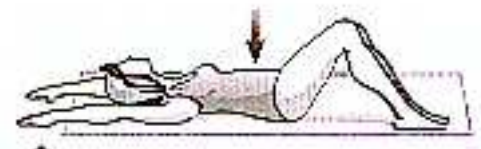
Repetir veces. Durante seg/min.



En la posición del ejercicio anterior separar un poco las piernas y describir un círculo en el aire con cada una de ellas.

Repetir veces. Durante seg/min.

EJERCICIOS DE BÁSCULA PÉLVICA POSTERIOR



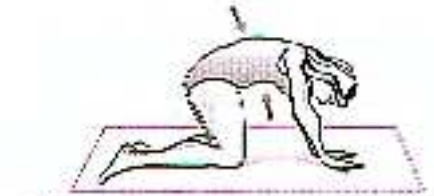
Posición tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos extendidos a los lados del cuerpo. Contraer los músculos abdominales y los de las nalgas rotando la pelvis en sentido posterior, aplanando la columna lumbar. Mantener la contracción unos segundos y relajarse. Se puede aumentar la dificultad del ejercicio cambiando la posición de los brazos respecto al cuerpo (formando un ángulo de 45°, de 90°, en forma de T invertida)

Repetir veces. Durante seg/min.



En la posición del ejercicio anterior bascular la pelvis en sentido posterior y estirar las piernas alternándolas primero y las dos juntas después. Se puede añadir dificultad al ejercicio cambiando la posición de los brazos. Flexionar el cuello manteniendo la báscula pélvica (se puede añadir la retracción del mentón).

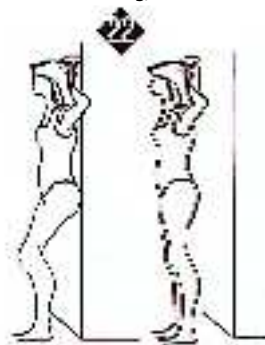
Repetir veces. Durante seg/min.



A gatas. Cuello extendido, hombros, caderas y rodillas flexionados, brazos y codos extendidos. El peso se apoya sobre las manos y las rodillas. Dejar caer la cabeza y relajar los músculos abdominales, permitiendo la hiperextensión de la columna lumbar. Rotar la pelvis en sentido posterior y flexionar lo más posible el tronco y el cuello.

Repetir veces. Durante seg/min.

En posición de pie y con los talones a 10-15 cm de la pared. Flexionar la cabeza y aplanar el cuello (metiendo el mentón) y la columna contra la pared. Flexionar las rodillas deslizando el tronco un poco hacia debajo de forma que la columna lumbar se



aplane contra la pared. Deslizarse de nuevo a la posición original. Separarse de la pared y caminar con la postura erguida. Se puede variar el ejercicio colocando un saquito de arena sobre la cabeza, manteniendo los brazos a los lados del cuerpo, y una vez aplanada la columna contra la pared, caminar por la habitación.

Repetir veces. Durante seg/min.