

## **EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN PARA LA COLUMNA DORSAL Y LUMBAR.**

### **NORMAS GENERALES**

Recuerde que es muy importante haber realizado un diagnóstico correcto de la patología que se va a tratar con la rehabilitación.

Tiene especial importancia adoptar una posición adecuada al realizar un ejercicio.

Parta siempre de la posición inicial explicada en cada ejercicio. Se puede ayudar de un espejo para comprobar que lo hace correctamente.

Todos los ejercicios deben realizarse suavemente y de forma progresiva.

Realice el número de repeticiones que le indique su médico y con la frecuencia indicada. No llegue al agotamiento.

En los ejercicios que se utilizan pesos estos han de ser mínimos para intentar ofrecer cierta resistencia al movimiento.

### **NORMAS PARA LOS EJERCICIOS DORSALES Y LUMBARES**

Para los ejercicios de columna el paciente deberá estar tumbado en un plano duro confortable (colchoneta, alfombra,...).

Evitar los movimientos que produzcan dolor.

Si un ejercicio provoca dolor y éste persiste y/o aumenta durante los primeros días, dejar de hacerlo y consultar.

Nº de repeticiones 5-10 cada ejercicio. Aumentando progresivamente según tolerancia hasta 30 repeticiones.

Respiración lenta, tomando aire por la nariz y soplando por la boca.

Durante la realización de todos los ejercicios dorso-lumbares recomendamos realizar la RESPIRACIÓN ABDÓMINO-DIAFRAGMÁTICA: inspirar por la nariz hinchando el abdomen y apretando la espalda contra el suelo. Al espirar soplar por la boca, apretando el abdomen hacia dentro.

### **DORSAL**

**A)** Paciente estirado (decúbito), piernas flexionadas. Brazos flexionados con manos en la nuca.

**B)** Apretar los codos contra el suelo, sin mover el cuello ni la cabeza (inspirar) durante unos segundos.

**C)** Relajar (espirar).

**D)** Si la posición de partida no es posible, se puede realizar el ejercicio apoyando los brazos en el suelo, separados del cuerpo presionando las palmas de la mano y los antebrazos contra el suelo



### **EXTENSIÓN DE TRONCO**

- A) Paciente tumbado boca abajo, piernas y brazos extendidos. Frente tocando al suelo.
- B) Al inspirar elevar la cabeza, hombros y brazos, mantener unos segundos.
- C) Relajar (espirar).



### **ELEVACIÓN DE CABEZA Y HOMBROS**

- A) Paciente tumbado boca abajo, piernas y brazos extendidos. Frente tocando al suelo con los brazos flexionados y manos en la nuca.
- B) Al inspirar elevar la cabeza y hombros, extendiendo ligeramente la cabeza, mantener unos segundos.
- C) Relajar (espirar).



### **ELEVACIÓN DE BRAZO Y PIERNA CONTRARIA**

- A) Paciente tumbado boca abajo, piernas y brazos extendidos. Frente tocando al suelo con un brazo extendido hacia delante y el otro estirado a lo largo del cuerpo.
- B) Al inspirar elevar el brazo extendido hacia delante y simultáneamente elevar un poco la pierna contraria.
- C) Relajar (espirar).
- D) Repetir el ejercicio con el brazo y la pierna del otro lado.



### **LUMBAR**

- A) Paciente de decúbito, piernas flexionadas. Brazos flexionados con manos en la nuca.
- B) Al inspirar hinchar el abdomen.
- C) Espirar apretando la zona lumbar contra el suelo.



***FLEXO-EXTENSIÓN DE COLUMNA (GATO)***

- A)** A gatas sobre un plano duro (de rodillas, brazos en extensión de codos, manos apoyadas en el suelo, a la altura de los hombros).
- B)** Curvar la columna, cabeza en flexión, (inspirar), mantener unos segundos.
- C)** Al espirar hiperextender la columna, extendiendo la cabeza, mantener unos segundos.
- D)** Relajar.



***ELEVACIÓN BRAZO Y PIERNA CONTRARIAS (GATO)***

- A)** A gatas sobre un plano duro (de rodillas, brazos en extensión de codos, manos apoyadas en el suelo, a la altura de los hombros).
- B)** Estirar el brazo y la pierna del lado contrario, extendida y elevada. Cabeza en posición neutra.
- C)** Inspirar, mantener unos segundos y relajar.
- D)** Repetir con el brazo y pierna contrarios.

