

SERVICIO DE REHABILITACIÓN.

EJERCICIOS DE COLUMNA LUMBAR.

Los ejercicios que a continuación se detallan debe hacerlos siguiendo los consejos que el Fisioterapeuta considere según su patología actual y edad.

EJERCICIOS EN DECÚBITO SUPINO: Tumbado boca arriba con piernas flexionadas sobre una superficie dura.

- 1- **RESPIRACIÓN ABDOMINAL:** Con las manos sobre el abdomen: coger aire por la nariz llenando el abdomen y expulsarlo por la boca soplando, a la vez que se aprieta con las manos desinflando el abdomen.



- 2- **ELEVACIÓN DE BRAZOS:** Coger aire por la nariz a la vez que se elevan los brazos y soltar el aire por la boca soplando a la vez que se bajan los brazos.



- 3- **FLEXIÓN DE RODILLAS ALTERNATIVAMENTE:** Llevar una rodilla hacia el pecho abrazándola con las dos manos. Repetir de forma alternante con ambas piernas.



- 4- **FLEXIÓN DE AMBAS RODILLAS:** Llevar ambas rodillas hacia el pecho abrazándolas con las dos manos a la vez que se eleva la cabeza.

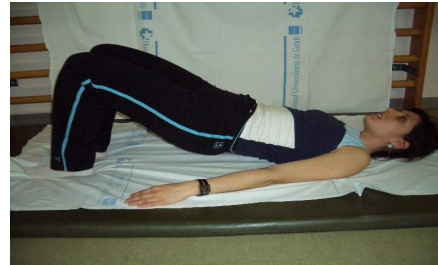


SERVICIO DE REHABILITACIÓN.

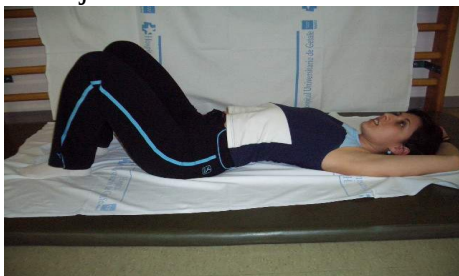
- 5- **BALANCEO SOBRE LAS CADERAS:** Con los pies apoyados en el suelo, llevar las dos rodillas juntas hacia derecha e izquierda rodando la pelvis.



- 6- **ELEVACIÓN PELVIANA:** Con los pies apoyados, levantar la pelvis del suelo contrayendo abdomen y glúteos.



- 7- **BÁSCULA PÉLVICA:** Con los pies apoyados, contraer abdomen y glúteos pegando la zona lumbar contra el suelo. Mantener la postura unos segundos y relajar.



- 8- **ABDOMINALES SUPERIORES:** Con pies apoyados y manos por detrás de la cabeza contraer el abdomen y despegar cabeza y hombros del suelo. Mantener la postura durante unos segundos y relajar.



SERVICIO DE REHABILITACIÓN.

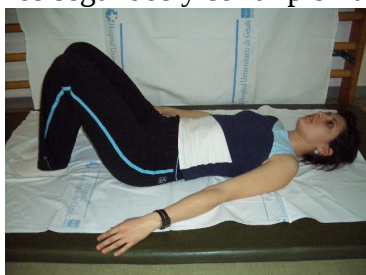
- 9- ABDOMINALES INFERIORES: Flexionar ambas piernas hacia el pecho sin ayudarse con las manos contrayendo el abdomen .



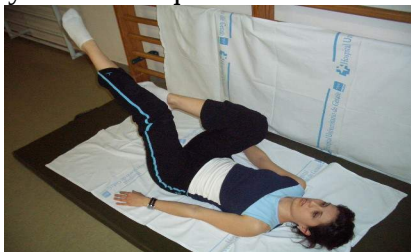
- 10- OBLICUOS: Con los pies apoyados contraer abdomen y tocar con una mano la rodilla contraria despegando cabeza y hombros del suelo. Alternar con ambos brazos.



- 11- ESTIRAMIENTOS DE ADUCTORES: Con pies apoyados abrir lentamente las piernas hasta que se sienta tensión en cara interna del muslo. Mantener la postura unos segundos y cerrar piernas lentamente.



- 12- PEDALEAR EN EL AIRE: Doblar y estirar las rodillas alternativamente en el aire simulando el pedaleo en bicicleta. La zona lumbar debe estar bien pegada al suelo y no debe arquearse durante el ejercicio.



- 13- EXTENSIÓN DE RODILLAS: Con pies apoyados elevar una pierna y hacer flexo-extensiones de tobillo. Alternar con ambas piernas.



SERVICIO DE REHABILITACIÓN.

EJERCICIOS EN BIPEDESTACIÓN: De pie apoyado en una pared.

1- **BÁSCULA PÉLVICA:** Con la espalda apoyada y las piernas semiflexionadas contraer musculatura abdominal y glútea para pegar la zona lumbar contra la pared.



2- **SENTADILLAS:** Con la espalda apoyada bajar flexionando las rodillas y subir lentamente. El movimiento se acompaña simultáneamente de basculación pélvica.



CONSEJOS:

- Realizar 10 o 15 repeticiones de cada ejercicio según tolerancia.
- Si algún movimiento le provoca dolor disminuya las repeticiones o la intensidad del ejercicio. Según mejore podrá ir aumentando de nuevo.
- Para notar mejoría debe ser constante y realizar los ejercicios con frecuencia.

gracias por su confianza