

GUIA DE EJERCICIOS PARA EL PACIENTE

CON HIPERCIFOSIS DORSAL

Esta es una guía de ejercicios, consejos y recomendaciones para pacientes con hipercifosis dorsal.

Servicio de Medicina Física y Rehabilitación
Unidad de Fisioterapia
Versión 1
Junio 2024

HIPERCIFOSIS DORSAL, ¿QUÉ DEBES SABER?

La columna vertebral es un conjunto de huesos (vértebras) y cartílagos (disco intervertebral) que constituye la parte posterior del esqueleto, protegiendo a la médula espinal y sirviendo de apoyo para los músculos. Vista de lado, la columna no es una estructura recta, si no que, para aumentar su resistencia, presenta 3 grandes curvas (2 lordosis pronunciadas hacia delante (cervical y lumbar) y 1 cifosis (dorsal) pronunciada hacia atrás).

Estas curvaturas permiten distribuir el peso corporal mientras mantenemos una postura o caminamos. Las malas posturas durante el desarrollo de las actividades diarias en posición encorvada, pueden traer como consecuencia deformidades en la columna vertebral como la hipercifosis dorsal (la más común, también denominada “chepa”, “joroba” o “giba dorsal”).

¿QUÉ ES LA HIPERCIFOSIS?: CAUSAS, SÍNTOMAS Y TRATAMIENTO

La hipercifosis postural, por lo tanto, es un aumento de la curvatura normal en la zona dorsal como consecuencia de malos hábitos de higiene postural desde la infancia, que sumado al sedentarismo y al excesivo uso de las tecnologías en posiciones inadecuadas, produce la degeneración y desgaste de los discos intervertebrales. Agravándose en personas de cierta edad, con la disminución fisiológica de la densidad ósea (osteoporosis) aumentando dicha curva en la zona torácica.

Afecta a muchas personas en todo el mundo, pudiendo cursar con los siguientes síntomas: limitación de movilidad en hombros y giro de tronco, dolor en la parte superior de la espalda, entumecimiento de brazos, contracturas musculares, disminución de la calidad de vida e incluso dificultad para respirar en los casos más graves (debido a la compresión de los pulmones por la disminución de espacio y rigidez de la caja torácica).

Entre sus posibles causas, encontramos:

- Lesiones traumáticas de la columna vertebral.
- Posturas incorrectas sumadas al hábito de encorvarse, especialmente en jóvenes.
- Enfermedades tales como osteoporosis, enfermedad de Paget o enfermedad de Scheuermann, pueden provocarla.
- Envejecimiento, y posible degeneración de nuestros discos intervertebrales con el paso del tiempo.

Por todo ello, con el diagnóstico y tratamiento adecuado, corrigiendo las posturas inadecuadas a lo largo del día, haciendo ejercicio regularmente para mantener músculos fuertes y elásticos, evitando cargar peso en exceso o repetitivamente, conseguiremos evitar problemas de espalda y prevenir complicaciones graves, mejorando con ello la calidad de vida.

En esta guía, proponemos una serie de ejercicios de fuerza, respiratorios y estiramientos que ayudarán a trabajar toda la musculatura implicada con el objetivo de estar más erguidos, mejorar el control muscular y las condiciones para desarrollar las diferentes actividades a lo largo del día.

(Realiza cada ejercicio 1 VEZ AL DÍA y según las repeticiones que se indica).

EJERCICIOS RESPIRATORIOS:

1. Respiración abdómino - diafragmática con labios fruncidos:



Coloque las manos en el abdomen. Tome aire por la nariz llevando hacia fuera el abdomen, manténgalo 3 segundos y sople con los labios fruncidos, metiendo el abdomen hacia dentro.

Series: 1 Repeticiones: 8

2. Respiración costal inferior:



Coloque las manos en los costados, sobre las costillas inferiores. Tome aire por la nariz notando como se expanden las costillas hacia los lados, manténgalo 3 segundos y exhale por la boca.

Series: 1 Repeticiones: 8

3. Respiración costal superior:



Coloque las manos sobre el pecho. Tome aire por la nariz notando como se infla el tórax, manténgalo 3 segundos y exhale por la boca.

Series: 1 Repeticiones: 8

EJERCICIOS DE MOVILIDAD GENERAL:

1. Báscula pélvica en supino:



Tumbado boca arriba, apriete el abdomen, contraiga los glúteos y haga que éstos se despeguen del suelo 1-2 cm, aplanando la columna lumbar. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1 Repeticiones: 10



2. Estiramiento cadena anterior en supino:



Boca arriba, deslice ambos brazos extendidos girándolos hasta juntar ambas palmas de las manos por encima de la cabeza. Mantener 5-10 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

Series: 1 Repeticiones: 5



3. Gato-camello en cuadrupedia:

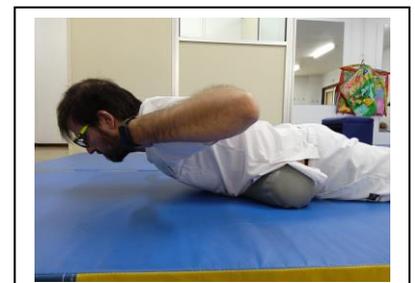


A 4 patas (apoyo palma de la mano y rodillas), tronco recto, cuello alineado con el tronco. Acerque barbilla al pecho y redondee su espalda al techo. Mantenga 10 segundos. Dirija la cabeza hacia atrás a la vez que saca pecho, mantenga 10 sg.
Series: 1 Repeticiones: 5

4. Aproximación de escápulas:



Tumbado boca abajo con cojín en abdomen, manos sobre los hombros y codos a la altura de los hombros. Eleve los hombros intentando juntar las escápulas. Mantener 6-10 segundos y volver a la posición inicial. Descanse otros 6 segundos.
Series: 1 Repeticiones: 5



5. Corrección postural en sedestación:

Sentado, manteniendo la mirada al frente, intente erguirse/estirarse reduciendo la curvatura dorsal (cifosis) y acercando ambas escápulas.

Series: 1 Repeticiones: 10



6. Aproximación de escápulas:



Sentado o de pie, brazos junto al cuerpo con codos doblados 90º, aproxime ambas escápulas entre sí, llevando los hombros y codos hacia atrás. Mantener la posición 3-5 segundos y relajar, volviendo suavemente a la posición inicial.

Series: 1 Repeticiones: 10

7. Corrección postural en bipedestación:



De pie, con la espalda apoyada en la pared, trate de corregir la curvatura dorsal (cifosis), acercando la base del cráneo (occipucio) a la pared, intentando mantener el máximo contacto con la pared, apoyando los brazos y el dorso de las manos (separando brazos del cuerpo).

Series: 1 Repeticiones: 5



8. Extensión de tronco:

De pie, piernas ligeramente separadas, coloque las manos sobre la parte superior y externa de los glúteos con los codos en ligera flexión. Incline su tronco hacia atrás, manténgalo 5 segundos y vuelva lentamente a la posición inicial.

Series: 1 Repeticiones: 5



9. Extensión de tronco y flexión de codos:



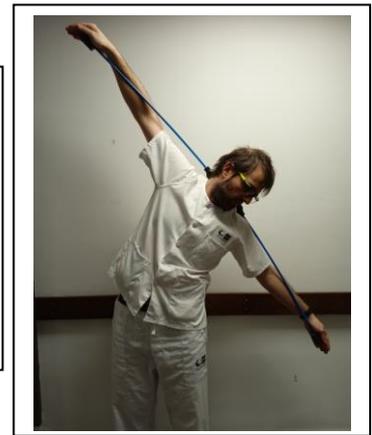
Coge el palo de una escoba. De pie, con brazos estirados, lleva el palo detrás de la cabeza y los codos bien abajo, intentando juntar las escápulas y estirar los pectorales. Manténgalo 6 segundos y vuelve lentamente a la posición inicial.
Series: 1 Repeticiones: 10



10. Inclinación de tronco con palo:



De pie, con brazos estirados, sujeta los extremos del palo detrás de la cabeza (estirando pectorales). Incline su columna a un lado y luego al otro con la espalda bien recta. Mantén 6 segundos a cada lado y vuelve lentamente al centro.
Series: 1 Repeticiones: 5



EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO Y ESTIRAMIENTO:

1. Abdominales inferiores:

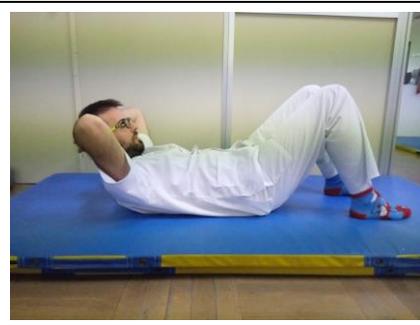
Tumbado boca arriba, flexione la cabeza y las piernas, llevando la barbilla y las rodillas al pecho (sin levantar cabeza). Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 10



2. Abdominales superiores manos nuca:



Tumbado boca arriba, codos doblados y manos detrás de la cabeza, lleve la barbilla al pecho y eleve la parte superior del tronco unos 25 cm. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 10

3. Puente sobre hombros:



Tumbado boca arriba, eleve la pelvis echando aire, extendiendo ambas caderas hasta alinear los muslos con el tronco. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 5



4. Puente con elevación de la pierna:



Tumbado boca arriba, levante la pelvis del suelo echando aire, hasta que los muslos queden en línea con el tronco. Levante el pie del suelo hasta que la rodilla quede estirada. Mantenga 5 segundos, baje el pie y repita con el otro lado.

Series: 1

Repeticiones: 5

5. Elevación de brazo o pierna en cuadrupedia:

A 4 patas (apoyo palma de la mano y rodillas), tronco recto y cuello alineado con el tronco, tome aire y suéltelo mientras eleva un brazo o la pierna de un lado. Mantenga 5 segundos. Vuelva a la posición de partida y repita con el otro brazo/pierna.

Series: 1 Repeticiones: 10



6. Elevación simultánea brazo y pierna en cuadrupedia:



A 4 patas (apoyo palma de la mano y rodillas), tronco recto, cuello alineado con el tronco. Echa aire, levantando brazo y pierna contrarios, mantenga 5 segundos. Vuelva a la posición de partida y repita con la pierna y brazo contrario.

Series: 1 Repeticiones: 10



7. Extensión de tronco en prono, manos a los lados:



Tumbado boca abajo con cojín en abdomen y brazos estirados a los lados. Elevar los hombros intentando juntar las escápulas sin arquearse demasiado. Mantener 6 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1 Repeticiones: 5



8. Extensión de tronco en prono, manos y codos apoyados:

Tumbado boca abajo, codos a 90°, con las manos apoyadas a los lados, eleve el tronco en bloque desde la cintura hasta colocarlo en la misma línea que las piernas, con la cabeza alineada con el tronco, sin despegar las manos del suelo.

Series: 1 Repeticiones: 5



9. Elevación de tronco y brazos tumbado en prono:



Boca abajo, codos 90º, con las manos apoyadas a los lados, eleve el tronco desde la cintura hasta colocarlo en la misma línea que las piernas, con la cabeza alineada con el tronco y brazos estirados a los lados de la cabeza.
Series: 1 Repeticiones: 5

10. Paso de sedestación a bipedestación con apoyo:

Desde una posición de sentado en una silla con brazos, levántese de la silla con ayuda del apoyo de las manos. Mantener la postura erguida y volver a sentarse suavemente ayudándose de las manos.

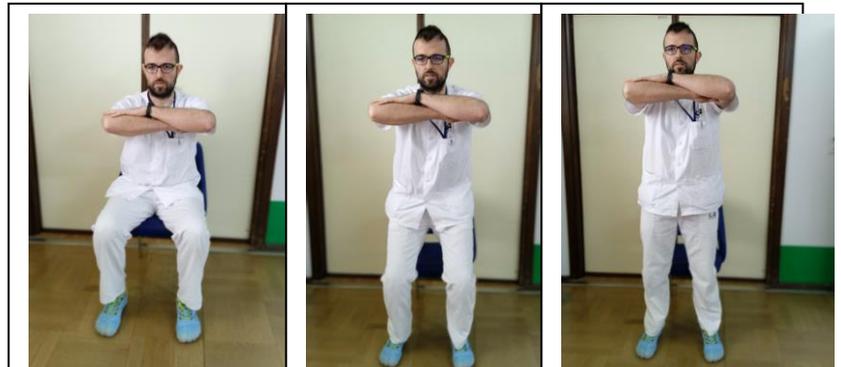
Series: 1 Repeticiones: 10



11. Paso de sedestación a bipedestación sin apoyo:

Desde la posición de sentado, con ambos brazos cruzados sobre el pecho, levántese sin ayuda de las manos. Mantener la posición erguida y volver a sentarse suavemente sin ayuda de las manos.

Series: 1 Repeticiones: 10



12. Estiramiento bilateral pectoral manos-nuca:



Sentado, con codos doblados y las manos detrás de la cabeza (en la nuca), separar ambos codos aproximando las escápulas. Mantener la posición 5-10 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

Series: 1 Repeticiones: 10

13. Inclinación lateral del tronco:

De pie, brazos estirados pegados al cuerpo, incline el tronco hacia un lado, deslizándose la mano por la parte lateral del muslo. Mantenga 30 segundos y vuelva a la posición inicial. Repita inclinando el tronco al lado contrario.

Series: 1 Repeticiones: 5



14. Inclinación lateral del tronco:



De pie, separe una pierna unos 25-30 cm respecto a la vertical, manteniendo el tronco recto inclinado al contrario que la pierna. Mantenga 5 segundos y vuelva a la posición inicial. Repita con la pierna contraria.

Series: 1 Repeticiones: 5



15. Rotación de tronco:

De pie, brazos cruzados en el frente, gire el cuerpo hacia un lado sin mover las caderas. Mantenga 30 segundos y vuelva lentamente. Repita el proceso girando el cuerpo al lado contrario.

Series: 1 Repeticiones: 5



16. Sentadillas sin apoyo:



De pie, con el tronco recto, vaya flexionando las rodillas lentamente. Cuando los muslos se acercan a la horizontal, frene el movimiento con una contracción enérgica de ambos cuádriceps. Volver a la posición inicial extendiendo las rodillas.

Series: 1 Repeticiones: 10

17. Equilibrio sobre una pierna con apoyo:



De pie, con una mano apoyada en una superficie estable (silla, ...), eleve la pierna contraria. Mantener el equilibrio y la postura erguida durante 10 segundos y volver a apoyar el pie.

Series: 1 Repeticiones: 10



18. Equilibrio sobre una pierna sin apoyo:

De pie, sin apoyar las manos, eleve un pie del suelo manteniendo el equilibrio sobre una pierna durante 10 segundos. Vuelva lentamente a apoyar el pie en el suelo.

Series: 1 Repeticiones: 10



19. Aproximación de escápulas con banda elástica:

De pie, codos doblados a 90º pegados al cuerpo, sujete una banda elástica con las manos. Lleve los codos hacia atrás aproximando las escápulas tensando la banda, mantenga durante 5-10 segundos y vuelva lentamente a la posición inicial.

Series: 1 Repeticiones: 10



20. Estiramiento unilateral pectoral mayor:



Apoyando una mano en la pared, con los dedos hacia atrás y el codo doblado a 90º o extendido (si tolera la posición), girar el tronco hacia el lado contrario. Mantener la posición 10-20 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

Series: 1 Repeticiones: 5



21. Estiramiento de cadena anterior contra la pared:



De pie, deslice ambos brazos con codos extendidos a cada lado del cuerpo, girándolos hasta juntar ambas palmas de las manos por encima de la cabeza. Mantener 5-10 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

Series: 1

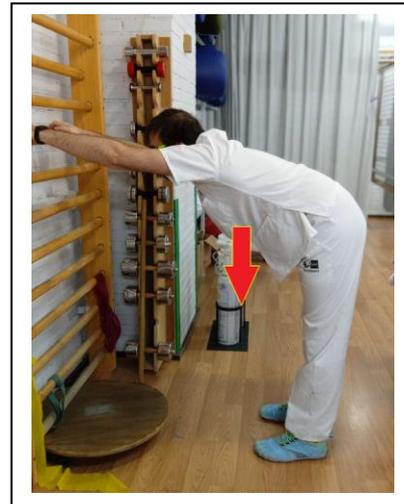
Repeticiones: 5

22. Estiramiento global de columna:

De pie, apoya tus manos sobre una barra/mesa, con los brazos estirados, espalda y piernas rectas. Relájate e intenta arquearte como si quisieses llegar con el pecho al suelo. Mantener 10 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 5



Hospital Universitario Ramón y Cajal

Ctra. De Colmenar Viejo km 9, 100.

28034- Madrid Servicio de Rehabilitación.

Unidad de Fisioterapia.

Planta sótano 2 izquierda. Teléfono: 913368000 – ext.7985