

columna lumbar EJERCICIOS

Gran parte de los dolores de espalda se deben a la falta de ejercicio o a una lesión. Los siguientes ejercicios le ayudarán a fortalecer los músculos de su espalda y a que pueda moverse mejor. Hágalos lentamente, si siente dolor deje de hacerlos y llame al Dr. Gerardo López ó a su fisioterapeuta.

Acuéstese de espaldas sobre una superficie dura, puede ser el piso o la alfombra. Repita cada ejercicio las veces que su médico le indique.



1 Inclinar de la pelvis

Contraiga el estómago y los glúteos, y doble las piernas. Acerque la parte baja de la espalda al piso y mantenga la posición durante 10 segundos, luego relájese.



2 Rodilla al pecho

Acerque una rodilla al pecho hasta sentir un estiramiento leve en la espalda baja y en los glúteos. Mantenga la posición durante 10 segundos y luego baje la pierna. Repita el ejercicio con la otra rodilla.



3 Las dos rodillas al pecho

Aproxime lentamente las dos rodillas al pecho. Mantenga la posición durante 5 segundos, con la espalda plana y relajada sobre el piso.



4 Curvarse hacia arriba

Flexione las piernas, doble los brazos sobre el pecho y levante los hombros hasta que dejen de hacer contacto con el piso. Regrese luego a la posición inicial lentamente.



5 Curvarse hacia arriba en diagonal

Con los brazos extendidos hacia adelante, levante los hombros del piso. Acerque el hombro derecho a la rodilla izquierda. Vuelva a colocar el hombro en el piso. Ahora acerque el hombro izquierdo a la rodilla derecha.



6 Rotación de cadera

Flexione las piernas, doble los brazos sobre el pecho. Con las rodillas juntas, gire lentamente la cadera de lado a lado manteniendo los hombros en el piso...

columna lumbar EJERCICIOS



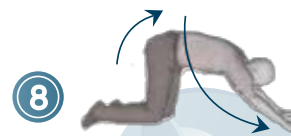
7 Puente

Doble las rodillas y mantenga los pies pegados al piso. Levante los glúteos lentamente y luego vuelva a bajarlos al piso.



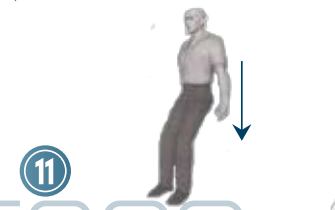
10 Estiramiento del tendón de la corva

Acuéstese de espaldas. Doble la cadera y la rodilla en ángulo recto. Luego estire la rodilla tanto como pueda. Repita el ejercicio con la otra pierna...



8

Estiramiento de la parte baja de la espalda. Apoyándose en manos y rodillas, acerque el pecho al piso tanto como pueda, luego siéntese sobre sus talones.



11

Deslizamiento por la pared

Póngase de pie, con la espalda apoyada en la pared y los pies a una distancia de 30 cm de ésta. Doble las rodillas y baje los glúteos lentamente sin despegar la espalda de la pared. Realice ejercicio durante 10 segundos.



9

Estiramiento del gato

Comience apoyando en el piso sobre manos y rodillas. Acerque el mentón al pecho y contraiga los músculos del estómago al mismo tiempo que encorva la espalda.



12

Lagartijas

Acuéstese boca abajo. Levántese con los brazos manteniendo relajados los músculos de la espalda y estómago. Mantenga una leve curvatura en los hombros.

RECOMENDACIÓN:

Para mantener una espalda saludable, debe realizar también ejercicios aeróbicos, tales como caminar o nadar, 3 a 4 veces por semana durante 30 a 40 minutos.

Antes de iniciar cualquier tipo de ejercicio consulte al Dr. Fco. Gerardo López E.