

PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Dolor Lumbar de Columna Lumbar

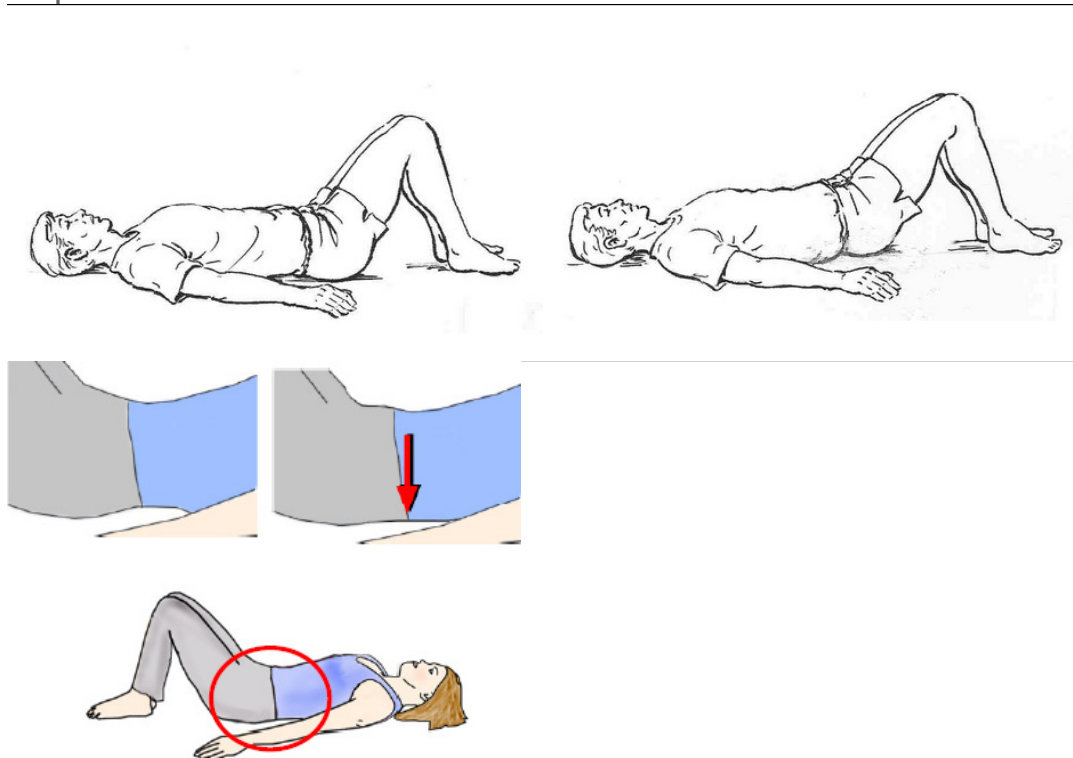
Báscula pélvica en supino

Apretar el abdomen, contraer los glúteos y hacer que éstos se despeguen del suelo

1-2 cm, y aplanar la columna lumbar. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 10



El estiramiento de pierna hace que se estiren los músculos de las caderas, parte inferior de la espalda y los glúteos.

1. Acuéstese de espalda con una pierna doblada, un pie plano en el piso o colchoneta, y la otra pierna extendida por completo.
2. Use el brazo del mismo lado para llevar la rodilla doblada al pecho con un movimiento continuo mientras mantiene la parte inferior de la espalda y la otra rodilla haciendo presión contra el piso.

3. Mantenga esta posición por 5 segundos.
4. Baje la pierna a la posición inicial y relájese.
5. Repita el ejercicio 5 veces con la misma pierna.
6. Repita el ejercicio con la otra pierna.



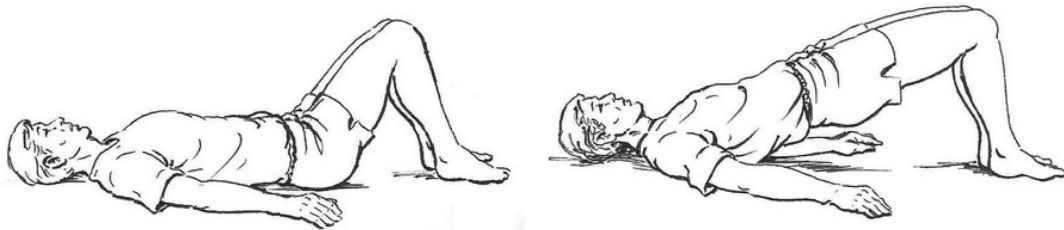
Puente

Elevar la pelvis extendiendo ambas caderas hasta alinear los muslos con el tronco.

Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones:10



Extensión de tronco en prono

Extender el tronco en bloque desde la cintura hasta colocarlo en la misma línea que

los miembros inferiores, con la cabeza alineada con el tronco.

Mantener 5 segundos

y volver a la posición inicial.

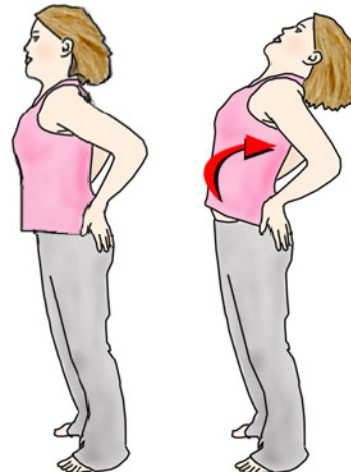
Series: 1

Repeticiones:10



El ejercicio de arquear la espalda hacia atrás estira los músculos de los hombros, la espalda y la cadera.

1. Párese erguidamente con los pies aparte y hacia el frente. Ponga las palmas de las manos en la parte inferior de la espalda.
2. Respire suavemente hasta que se sienta relajado.
3. Incline la parte superior del cuerpo hacia atrás, dándole soporte a la espalda con las manos y manteniendo las rodillas derechas. Trate de exhalar a medida que se inclina hacia atrás.
4. Mantenga la posición por 5 segundos.
5. Lentamente vuelva a la posición inicial.
6. Repita 5 veces.

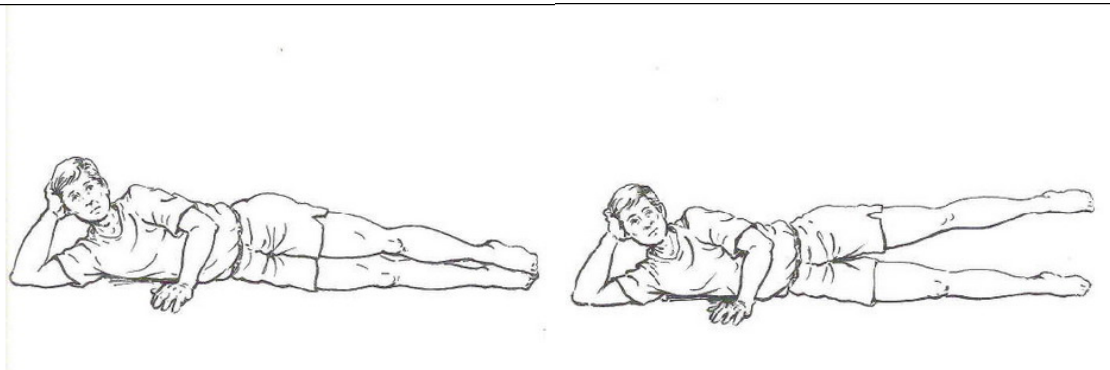


Elevación de pierna extendida

Elevar la pierna colocada arriba 20-30 cm. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con la otra pierna.

Series: 1

Repeticiones: 10

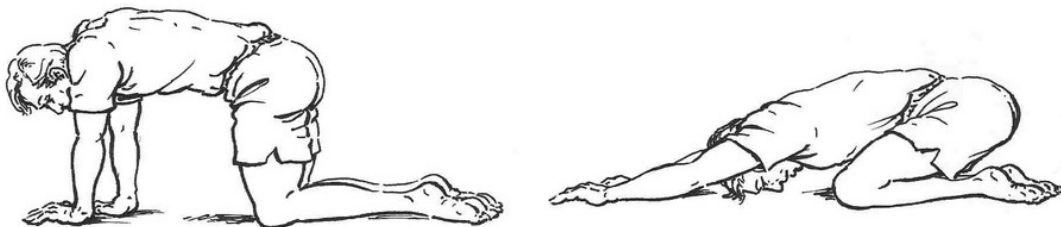


Estiramiento lumbosacro en suelo

Flexionar las rodillas y las caderas hasta sentarse sobre los talones, flexionando a la vez el cuello. Deslizar las manos hacia delante al finalizar el movimiento. Mantener 10-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 4



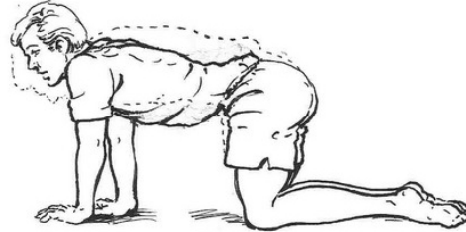
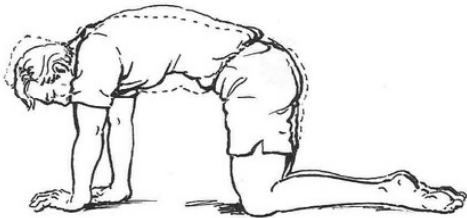
Gato-camello

Arquear la columna hacia arriba, flexionando el cuello. Mantener 5 segundos.

Arquear la columna hacia abajo, extendiendo el cuello. Mantener 5 segundos.

Series: 1

Repeticiones: 5

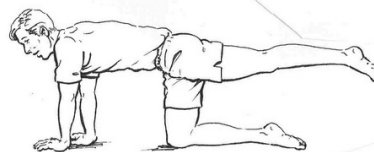
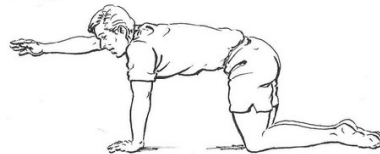
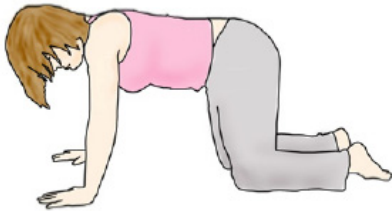


Elevación brazo-pierna alternativa

Elevar el miembro superior hasta la horizontal. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Elevar el miembro inferior del lado contrario. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con las otras dos extremidades.

Series: 1

Repeticiones: 10



El ejercicio de deslizamiento contra la pared fortalece los músculos de la espalda, caderas y piernas.

1. Párese con la espalda contra una pared y los pies separados alineados con los hombros. Ponga las manos en las caderas o deje los brazos a los lados, lo que sea más cómodo para usted. Mantenga la cabeza nivelada fijando su mirada en algo directamente hacia el frente suyo.
2. Deslícese hacia abajo por la pared y póngase en una posición agachada con las rodillas dobladas a unos 90 grados como si usted estuviera sentado en una silla. Si tiene dificultad para deslizarse por completo, haga solo la mitad de la distancia, unos 45 grados.
3. Mantenga la posición por 5 segundos.
4. Deslícese hacia arriba hasta la posición inicial.
5. Repita 5 veces.

