



## 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.

1



2



3



### **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.



## EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN PARA LA COLUMNA DORSAL Y LUMBAR

# 2

1



2



3



### 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).

1



2



3



### 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).

1



2



3



### 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.

1



2

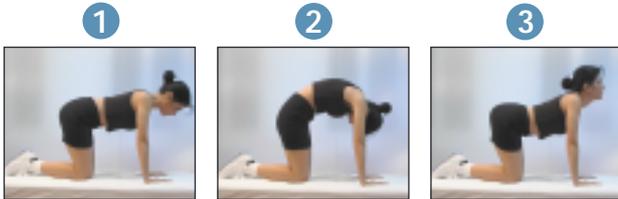


3



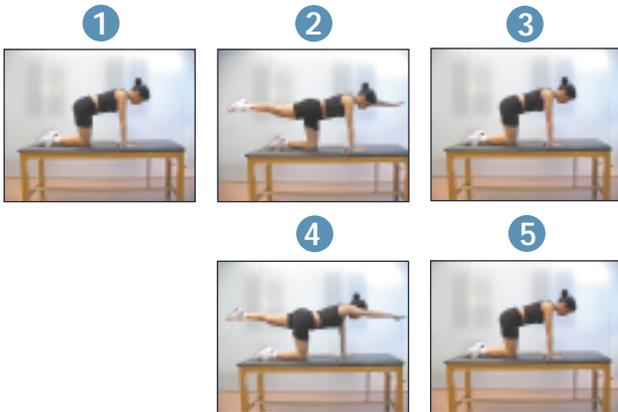
### LUMBAR

- 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.

