

EJERCICIOS DE COLUMNA DORSOLUMBAR

RECOMENDACIONES:

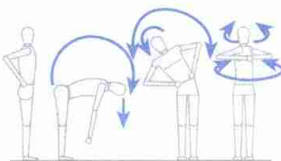
- Realice los ejercicios en un ambiente tranquilo.
- Tome el tiempo suficiente para terminar la rutina sin presiones, cada sesión toma 15-20 minutos.
- Los ejercicios deben ser completos, lentos, rítmicos, mueva toda su columna y vuelva con la vista al frente, estos deben ser tolerados con comodidad y NO deben ser dolorosos.
- Las repeticiones deben ser progresivas y a tolerancia del paciente.
- Realice estos ejercicios de 5 a 6 veces por semana, recuerde que su participación es esencial para su propia recuperación.
- Los ejercicios que se realizan acostado, debe hacerlos en una superficie semirrígida: colchoneta o alfombra.
- Después de 8 a 15 días retome las actividades físicas de su preferencia o inicie un programa de ejercicio aeróbico, realizando como calentamiento y enfriamiento esta rutina de ejercicios.

Inicie con _____ repeticiones de cada ejercicio, _____ veces por día, durante _____ semanas.

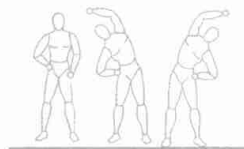
Posteriormente continúe con su actividad física previa en _____ semanas o inicie un programa de actividad física progresivamente.

Recomendaciones: _____

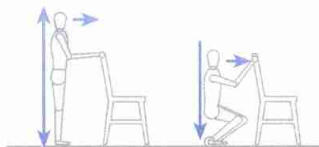
- ☐ De pie con piernas ligeramente separadas con la mirada dirigida en sentido del cuerpo, sin doblar rodillas ni despegar los pies del suelo. Realice 10 repeticiones de cada ejercicio.



- ☐ De pie, piernas ligeramente separadas, coloque una mano en la cintura y lleve la otra por encima de su cabeza inclinando el tronco lateralmente si despegar los pies del suelo. Mantenga la posición final 10 segundos, descanse y repita 10 veces hacia cada lado.



- ☐ Media sentadilla con la columna recta, mirada y cuerpo al frente sin despegar los talones.

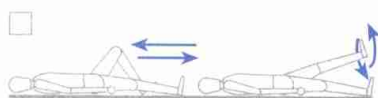
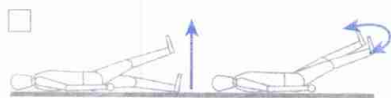


Posición de cuatro puntos con las manos dirigidas hacia el frente, repita 15 veces.



Acostado:

Boca arriba con piernas extendidas, sin levantar la cabeza de la base, realizar estos movimientos completos y lentamente. Repita 15 veces cada uno.



☐ Piernas flexionadas, jalar la rodilla con las manos hacia la barbilla, a tolerancia, mantener esta posición durante 15 segundos y alternar.



☐ Acostado boca arriba, lleve ambas piernas a su pecho y sosténgalas durante 10 segundos, sin levantar la cabeza del piso.



☐ Rodillas flexionadas y pies apoyados al piso, elevar la cadera 15 segundos y descansar.



☐ Sostener una rodilla flexionada con las manos extendiendo la otra, mantener 10 segundos y repita con la otra pierna.



- ☐ Acostado con manos en la nuca, piernas flexionadas, ligeramente separadas, tocar con el codo izquierdo la rodilla derecha y alternar, repita 10 veces.



- ☐ Abdominales con rodillas flexionadas, con manos en el abdomen, repita 10 veces.



- ☐ Sentado con una pierna flexionada y otra extendida, intente alcanzar el pie de la pierna extendida flexionando la cabeza, manteniendo esa posición durante 10 seg. y alternar.



- ☐ Acostado con las manos en la nuca, dirija la cabeza y codo derecho al lado izquierdo mientras dirige sus rodillas y caderas al lado contrario, durante 10 segundos y alternar.



- ☐ Hincado, sentado sobre los talones y manos sobre la cintura, inclinarse de frente sin despegar los glúteos de los talones y regresar a la posición inicial.



MEDICAVIAL, S.A. de C.V.

Av. Álvaro Obregón 121, Piso 10, Col. Roma,
Del. Cuahutémoc, México, Distrito Federal, 06700.

info@medicavial.com.mx

Tel.: +52 (55) 5514 4700

www.medicavial.com.mx

Quejas o sugerencias: 01-800-3medica(01-800-3633422)