

AREA II



Columna Dorsolumbar

NOTA: Los ejercicios que se realizan acostado deben practicarse sobre una superficie semirrígida; p.e., colchoneta o alfombra.

1. POSICION:

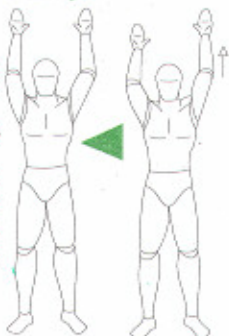
Sentado con las piernas separadas y pies apoyados en el piso. Entrelace sus manos por detrás de la cabeza, doble cuello y espalda hacia abajo empujando con las manos.

Repetir 10 veces.

**2. POSICION:**

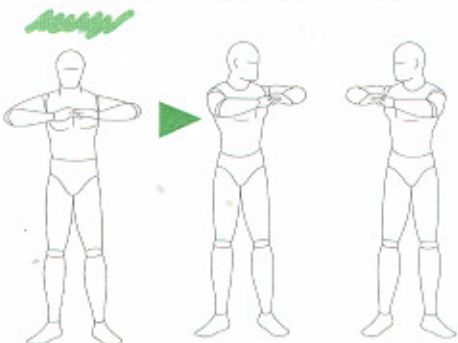
De pie. Piernas ligeramente separadas, mirando al frente suba los brazos, con movimientos alternados de uno y otro brazo, trate de tocar el techo estirando los costados sin despegar los pies del suelo y sin mirar hacia arriba.

Repetir 10 veces con cada brazo.

**3. POSICION:**

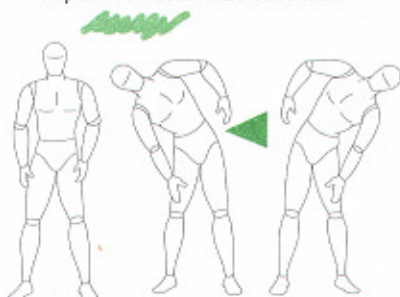
De pie. Piernas ligeramente separadas, levante los brazos con los codos flexionados y entrelace las manos frente al pecho. Gire el tronco hacia un lado y otro llevando la mirada por detrás del hombro sin despegar los pies del suelo y sin girar la pelvis.

Repetir 10 veces hacia cada lado.

**4. POSICION:**

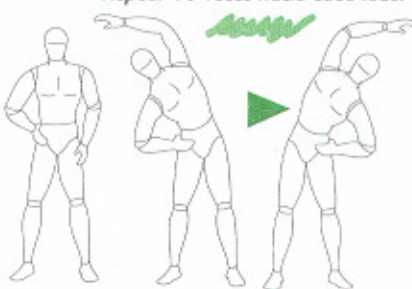
De pie. Piernas ligeramente separadas, brazos relajados a los lados del cuerpo. Incline el tronco hacia un lado y otro (sin doblar rodillas) deslizando la mano sobre la pierna, tratando de llegar lo más bajo posible sin despegar los pies del suelo.

Repetir 10 veces hacia cada lado.

**5. POSICION:**

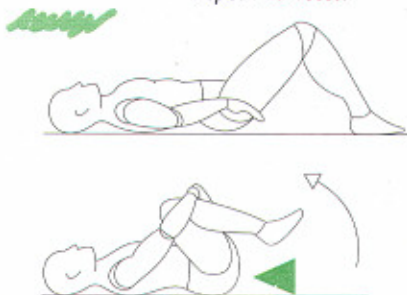
De pie. Piernas ligeramente separadas, ponga una mano en la cintura y lleve la otra por encima de su cabeza inclinando el tronco lateralmente, sin despegar los pies del suelo.

Repetir 10 veces hacia cada lado.

**6. POSICION:**

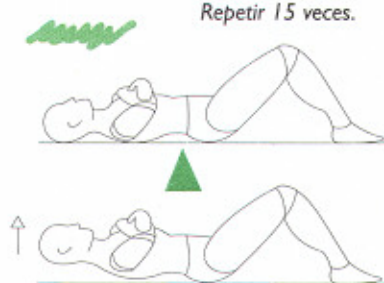
Acostado boca arriba. Piernas dobladas y pies apoyados en el piso, lleve las dos piernas al mismo tiempo hacia el pecho y abrácelas. No levante la cabeza del piso.

Repetir 15 veces.

**7. POSICION:**

Acostado boca arriba. Piernas dobladas y pies apoyados sobre el piso, brazos cruzados sobre el pecho. Despegue los hombros del suelo haciendo el esfuerzo con el abdomen. No flexione el cuello. Mantenga la vista en el techo.

Repetir 15 veces.

**8. POSICION:**

Cuatro puntos. Relaje la espalda manteniendo los codos estirados y la vista al frente. En seguida intente formar un arco empujando la espalda hacia arriba y flexionando el cuello hacia abajo.

Repetir 15 veces.

**9. POSICION:**

Hincado, glúteos sobre talones. Con los brazos al frente, flexione el tronco hacia abajo sin despegar los glúteos de los talones, estírese lo más que pueda y vuelva a la postura inicial, deslizando las manos sobre el piso.

Repetir 15 veces.



Objetivo de cada ejercicio (Médico)

AREA 2

Columna dorsolumbar

1. Estiramiento de la columna cervicodorsolumbar.
2. Estiramiento de músculo dorsal ancho.
3. Movilización y fortalecimiento de músculos dorsal ancho, redondo mayor y trapecio.
4. Estiramiento de músculos dorsal ancho y cuadrado lumbar.
5. Estiramiento de músculos dorsal ancho, redondo mayor y coracobraquial.
6. Estiramiento de columna dorsolumbar y fortalecimiento de abdominales.
7. Fortalecimiento de músculos abdominales.
8. Relajación y estiramiento de columna cervicodorsolumbar.
9. Estiramiento de columna dorsolumbar y músculo dorsal ancho. Fortalecimiento de columna dorsal.

BIBLIOGRAFIA

1. Licht S., (1983), Artritis y fisioterapia, Prensa Médica Mexicana, México, D.F.
2. Trombly CA, (1990), Terapia ocupacional para enfermos incapacitados físicamente, Prensa Médica Mexicana, México, D.F.
3. Kisner C., (1990), Therapeutic Exercise: fundations and techniques, 2a. edición, F.A. Davis, USA.
4. Kottke, et al (1990), Krusen medicina física y rehabilitación, 3a. edición, Editorial Panamericana, Argentina.
5. Morán CH., (1990), Fisioterapia de la mano, Ed. Jims, Barcelona España.
6. Downie P., (1987), Cash kinesiología en ortopedia y reumatología, 2a. edición, Ed. Panamericana, Argentina.
7. Delisa J., (1988), Rehabilitation medicine, J.B. Lippincot, USA.

**FISIOTERAPEUTA: MA. CRISTINA PEREZNEGRON
ALANIS**