

3

www.svreumatologia.com

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN EN PATOLOGÍA OSTEOARTICULAR

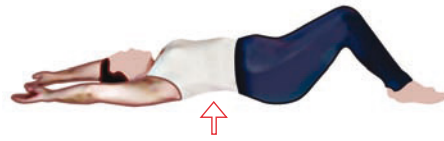
COLUMNA LUMBAR



COLUMNA LUMBAR



1



Acostado boca arriba con los brazos extendidos por encima de la cabeza y piernas flexionadas con los pies apoyados en el suelo. Intentar arquear la cintura hacia arriba, tensando abdomen y nalgas.

flexibilidad lumbar / Repetir veces

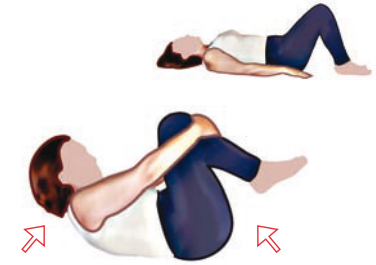
2



Acostado boca arriba con los brazos extendidos por encima de la cabeza y piernas flexionadas con los pies apoyados en el suelo. Relajarse e intentar aplanar la zona lumbar contra el suelo tensando el abdomen.

flexibilidad lumbar / Repetir veces

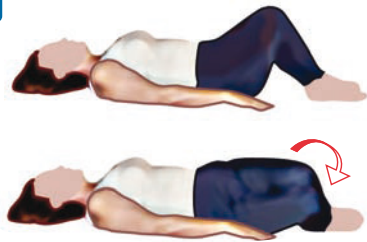
3



Acostado boca arriba con los brazos extendidos y piernas flexionadas con los pies apoyados en el suelo. Llevar las rodillas hacia el pecho y levantar la cabeza y tronco abrazando las rodillas.

flexibilidad lumbar / Repetir veces

4



Acostado boca arriba con los brazos extendidos y piernas flexionadas con los pies apoyados en el suelo. Mover alternativamente las rodillas flexionadas a izquierda y derecha intentado tocar el suelo.

flexibilidad lumbar / Repetir veces

5



Acostado boca arriba sobre una superficie firme. Brazos relajados al lado del cuerpo. Flexionar las piernas alternativamente acercando la rodilla hacia el pecho.

fortalecimiento de la región abdominal / Repetir veces

6



Acostado boca arriba sobre una superficie firme. Brazos relajados al lado del cuerpo. Flexionar las dos piernas a la vez acercando las rodillas hacia el pecho.

fortalecimiento de la región abdominal / Repetir veces

7



Acostado boca arriba con las piernas extendidas y partiendo desde un apoyo de 30-40 cm, levantar las dos piernas hacia la vertical.

fortalecimiento de la región abdominal / Repetir veces

8



Acostado boca arriba sobre una superficie firme. Brazos relajados al lado del cuerpo. Con las piernas flexionadas pedalear al aire manteniendo los glúteos pegados al suelo.

fortalecimiento de la región abdominal / Repetir veces

9



Acostado boca arriba con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, elevar la cabeza, cuello y hombros del suelo. En un segundo tiempo intentar despegar la espalda.

fortalecimiento de la región abdominal / Repetir veces

10



Acostado boca arriba, con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el suelo y manos en la nuca, intentar tocarse la rodilla con el codo opuesto.

fortalecimiento de la región abdominal / Repetir veces

11



Acostado boca arriba con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, piernas flexionadas y pies apoyados en el suelo, despegar las nalgas lo más alto posible manteniendo en tensión los glúteos.

fortalecimiento de glúteos / Repetir veces

3

www.svreumatologia.com

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN
EN PATOLOGÍA OSTEOARTICULAR

COLUMNA LUMBAR

Consejos

Durante la realización de los ejercicios no retener el aire e irlo expulsando lentamente mientras se realiza la fuerza o se realizan los movimientos.

Los ejercicios se realizarán sin provocar dolor. Si éste aparece no insistir. No realice los ejercicios en fase aguda.

Los ejercicios de flexibilidad lumbar no son aconsejables en paciente con osteoporosis.

Los ejercicios 3 y 6 realizarlos con precaución en caso de patología de caderas.

En el dolor crónico puede ser beneficiosa la aplicación de calor (almohadilla eléctrica)

Cuide las posturas y siga la regla de no dolor (si un gesto determinado lo despierta anúlelo)

Descanso nocturno en somier firme y colchón blando o adaptable.

Siéntese en sillas con brazos y respaldo alto y firme, con la zona lumbar bien apoyada.

Levantar pesos: Evítelo. Si ha de hacerlo no doble la espalda y flexione caderas y rodillas y acérquelo lo más posible al cuerpo.

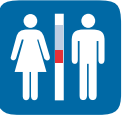
Para planchar, es aconsejable sentarse o, si se hace de pie, usar un taburete de 20 cm para apoyar un pie.

Evite el uso de calzado de tacón alto, aunque es beneficioso hasta 4 cm. de tacón. No utilice zuecos.

La natación es aconsejable, fundamentalmente en espalda y croll. Los ejercicios en agua (aqua-gym) pueden ser beneficiosos.

Pasee diariamente con calzado cómodo.

No abuse de las fajas ortopédicas.



COLUMNA
LUMBAR

