

Dolor de Espalda Esta tabla de ejercicios está orientada a fortalecer la faja abdominal, trabaja musculatura abdominal y lumbar en los primeros cinco ejercicios y, en el sexto ejercicio, flexibilizaremos la columna vertebral.

1



Estiramiento de una pierna. Tumbado boca arriba realizamos elevación de una pierna recta, mientras mantenemos la otra flexionada. 3 series de 10 repeticiones con cada pierna.

2



Círculos con ambas piernas. Tumbado boca arriba, con flexión de rodillas y caderas de 90°, realizamos movimientos circulares. 5 repeticiones en ambos sentidos.

3



Puente. Tumbado boca arriba con ambas piernas flexionadas elevamos la pelvis hasta alinear el tronco con las piernas. Mantenemos la posición 20 seg. e series de 10 repeticiones.

4



Flexión de ambas piernas. Tumbado boca arriba, piernas flexionadas, las llevamos hacia el pecho manteniendo 2-3 seg. Volvemos a la posición inicial. 3 series de 10 repeticiones.

5



Abdominales. Tumbado boca arriba, con las piernas flexionadas y manos entrelazadas por detrás de la cabeza, realizamos abdominales sin llegar a levantar el tronco. 4 series de 10 repeticiones.

6



Gato. En cuadrupedia flexionamos y extendemos la columna vertebral. 10 repeticiones.



Ayuntamiento de Málaga
Fundación Deportiva Municipal

<http://www.fundaciondeportiva.malaga.eu>

Sección de Medicina Deportiva
Sección de Actividades



1.Posición inicial



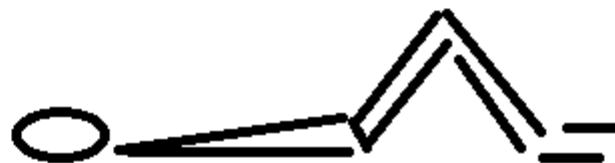
2.Incline la pelvis,subiendo el púbis pegando espalda de la superficie.



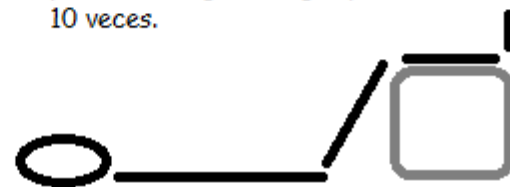
3.Manteniendo la pelvis inclinada,lleve una pierna al pecho,sostenga 10 seg.repita 10 veces.



4.Aplanando la espalda contra la superficie,lleve ambas piernas al pecho,mantenga 10 seg. repetir 4 veces.



5.Posición de reposo.



6.Posición de reposo en cama y cuando hay dolor.

mauxaludtips: ejercicios para el dolor de espalda con patrón flexor basados en Técnica de Williams

El ejercicio número 4 debe hacerse con cada pierna,para que actúe a cada lado de la espalda

Detengase y no repita un ejercicio que ha generado,dolor o sensación de corrientazo súbito.Acuda al Médico.

mauxaludtips por: maría auxiliadora meías moronta

EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA LA COLUMNA LUMBAR (FASE NO DOLOROSA)

1. Fortalecimiento de musculatura abdominal. Tumbado boca arriba flexionando las piernas. Lleve los brazos a la nuca y eleve ligeramente la cabeza y los hombros del suelo, hasta notar la contracción del vientre.



2. Fortalecimiento de musculatura glútea. Tumbado boca arriba flexionando las piernas. Elevar ligeramente las caderas del suelo hasta notar la contracción de los glúteos.



3. Fortalecimiento de musculatura extensora de columna. Tumbado boca abajo, elevar ligeramente el tronco del suelo.



4. Estiramiento lumbar. Tumbado en el suelo piernas extendidas asir la rodilla derecha hasta llevarla al pecho. Mantener el estiramiento. Repetir con la pierna izquierda. A continuación lleve las dos piernas al pecho, notando el estiramiento en la zona lumbar.



1. Acostado boca arriba, con una pierna flexionada, eleve la otra con la rodilla recta.



2. Acostado boca arriba con las piernas flexionadas, llevarlas hacia el pecho ayudadas con la mano y retornar a su posición inicial.



3. Acostado boca arriba, flexione la cadera y rodilla a 90° y comience a hacer movimientos circulares en ambos sentidos.



4. Acostado boca arriba, con las piernas flexionadas, realice abdominales.



5. Acostado boca arriba con las rodillas flexionadas levantar los glúteos despegándolos de la cama, contar hasta 5 y descender.

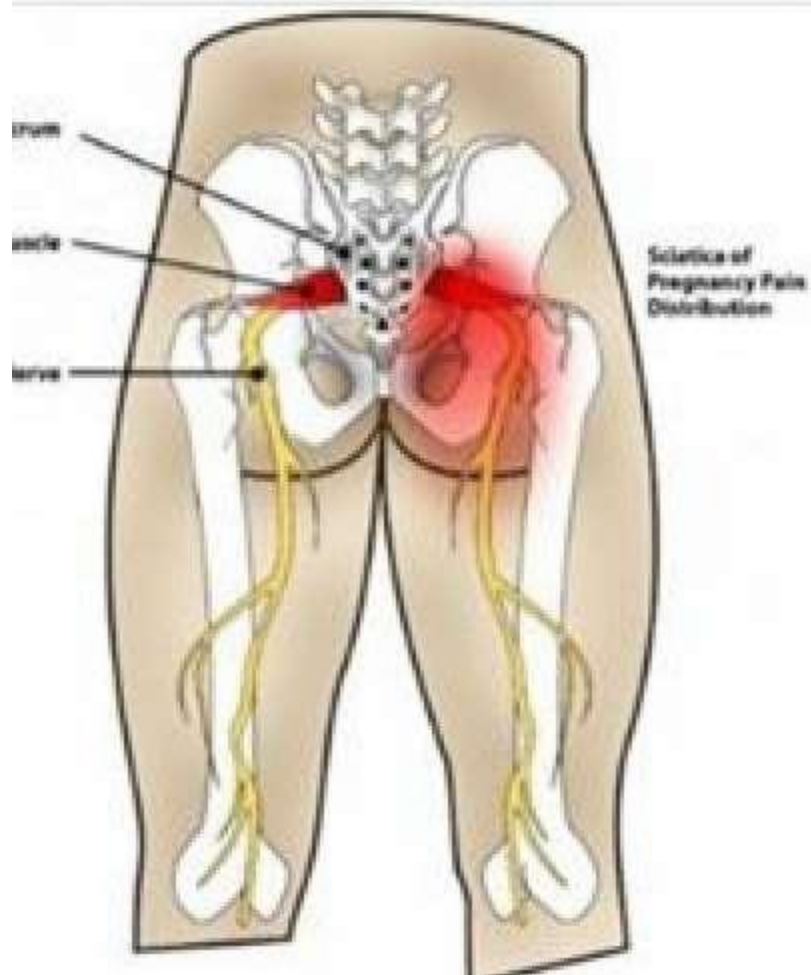


6. Hiperflexión de tronco. Paciente arrodillado sobre el piso, apoyando las palmas de la mano, se debe arquear dorsalmente la espalda, aumentando la flexión del tronco.



Figura 7.8 Ejercicios para lumbalgia.









Estiramientos para gluteos y piramidal



Fig. 3. Ejercicios de fortalecimiento de los músculos estabilizadores de la columna lumbar.

