

2

TABLA DE ESTIRAMIENTOS

Ejercicios Dorsolumbares

Siga las siguientes instrucciones para realizar estos ejercicios:

- Los ejercicios deben practicarse acostado sobre el suelo alfombrado. Se realizarán lenta y rítmicamente con intervalos de descanso breves entre cada uno de ellos. Se repetirá un número máximo de 5 a 10 veces cada ejercicio, con el fin de proporcionar fuerza a la musculatura dorsal, lumbar o de ambas a la vez, con lo cual lograremos nuestro propósito sin esfuerzos que resultarían perjudiciales. A los ejercicios se les dedicará un tiempo máximo de 10 a 15 minutos, dos veces al día. Si al realizar un ejercicio aparece dolor, a pesar de ser practicado correctamente según las instrucciones recibidas, debe interrumpirlo y consultar a su fisioterapeuta.
- Mientras practique estos ejercicios, debe hacerlo con la boca abierta, y sin contener la respiración, aspirando (llenando de aire los pulmones) cuando se incorpore en la práctica del ejercicio, y expulsándolo al finalizarlo.
- Con la práctica de estos ejercicios logrará fortalecer los músculos abdominales así como los de la parte superior de la espalda, que estaba debilitada, lo cual le permitirá llevar una vida normal, sin dolor y con la satisfacción de haber erradicado esas grandes molestias.
- Desaparecidas las molestias dorso-lumbares, logrado gracias a la rehabilitación con los ejercicios indicados, no existe contraindicación para practicar algún deporte para conservar el tono de sus músculos y evitar la reaparición de los dolores dorso-lumbares.

Ejercicios Dorsolumbares

Siga las siguientes instrucciones para realizar estos ejercicios:

- 1** > Dormir sobre un colchón duro, con el fin de tener la espalda tan plana como sea posible.
- 2** > Utilizar como preferencia sillas duras con el respaldo derecho.
- 3** > Sentados, piernas juntas, tocar los pies con las manos.



Ejercicios Dorsolumbares

Siga las siguientes instrucciones para realizar estos ejercicios:

4 > Sentados, doblar piernas y abrazarlas sin tocar el suelo alternativamente.



5 > De rodillas, brazos en alto, doblar cintura, manos hacia arriba.



6 > A gatas, estirar una pierna y el brazo contrario. Hacerlo con los dos lados.



Ejercicios Dorsolumbares

Siga las siguientes instrucciones para realizar estos ejercicios:

7 > Boca abajo, piernas juntas, brazos detrás de la cabeza, levantar cabeza y hombros hacia atrás.



8 > Boca arriba, piernas un poco levantadas, encoger y estirar alternando como en bicicleta.

