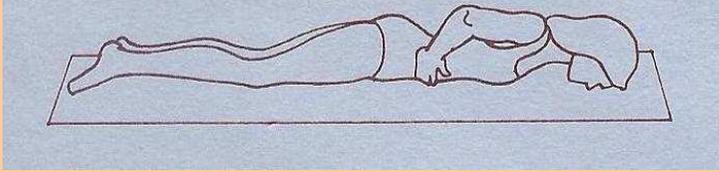


Rehabilitación de la columna dorsal

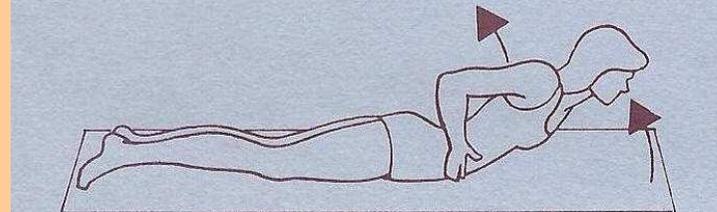
Rehabilitación de la columna dorso-lumbar

REHABILITACIÓN DE LA COLUMNA DORSAL

Ejercicio 1°

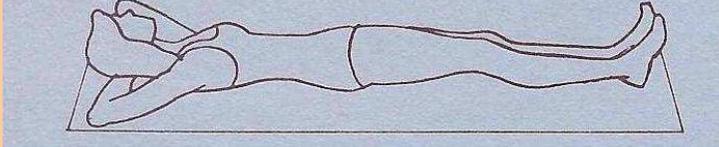


1. Posición inicial: Decúbito prono con las manos en la cintura.

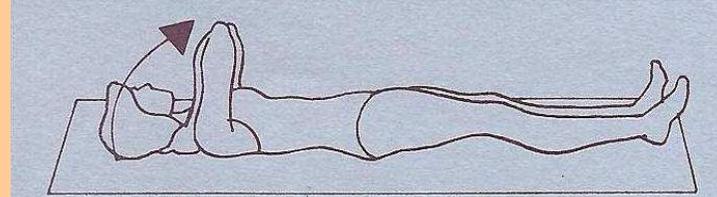


2. Levantar el tronco y la cabeza lo más alto posible. Volver a la posición inicial y repetir el ejercicio.

Ejercicio 2°

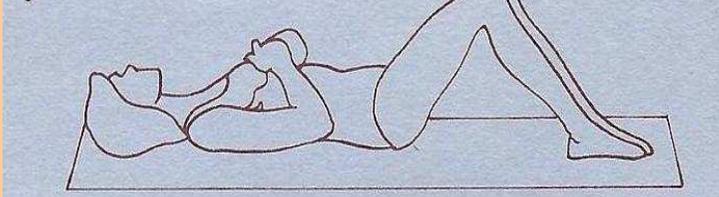


1. Posición inicial: Decúbito supino y con las manos en la nuca y los dedos entrelazados. Los codos contactando con el suelo.

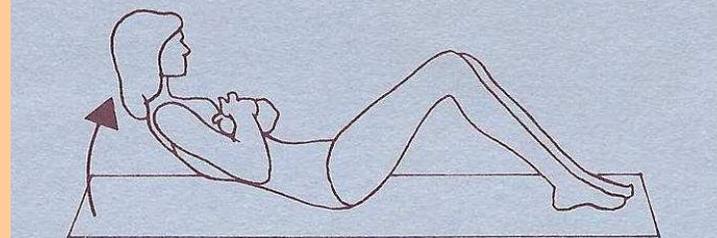


2. En esta posición, elevar los codos hasta aproximarlos lo más posible, sin desenlazar los dedos de las manos, al mismo tiempo expirar profundamente el aire, expulsándolo por la boca. Volver a la posición inicial y repetir el ejercicio, las veces que se indican más arriba.

Ejercicio 3°

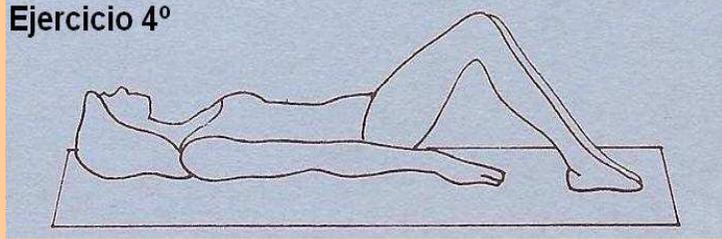


1. Posición inicial: Paciente en decúbito dorsal, sobre una alfombra o cama dura, con las rodillas flexionadas. Plantas de los pies sobre el plano del suelo y brazos cruzados sobre el pecho.

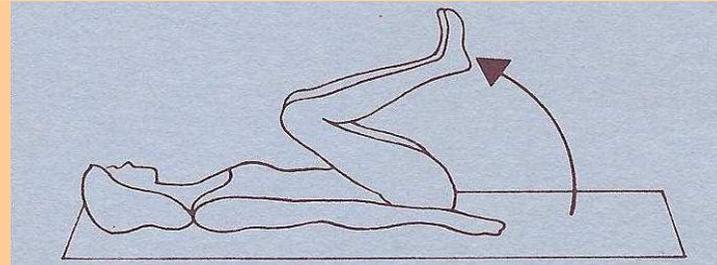


2. Elevación de cabeza y tronco todo lo que se pueda, sin que se despierte dolor. Este ejercicio, como todos los demás, debe realizarse lentamente. Se ejecutará 4 veces, el día 1°. 8 veces, el 2.° y 12, el 3.°. Llegándose, en días sucesivos, hasta las 20 veces. Después de los ejercicios se volverá a la posición inicial. Los ejercicios se realizarán durante 10-15 minutos, dos veces al día.

Ejercicio 4°

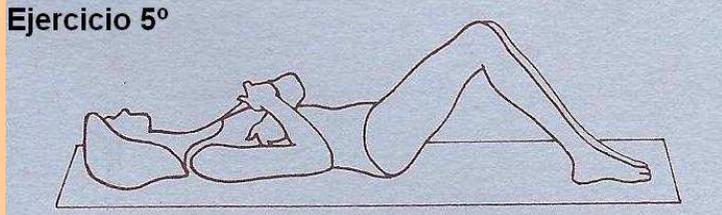


1. Posición inicial como en el ejercicio anterior, pero con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo.

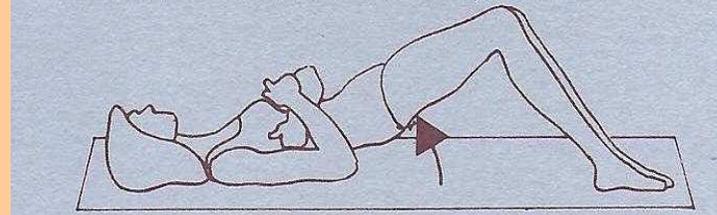


2. Flexión de piernas y muslos hasta contactar éstos con la pared abdominal. Volver a la posición inicial. Repetir en la forma indicada para el ejercicio 1°.

Ejercicio 5°

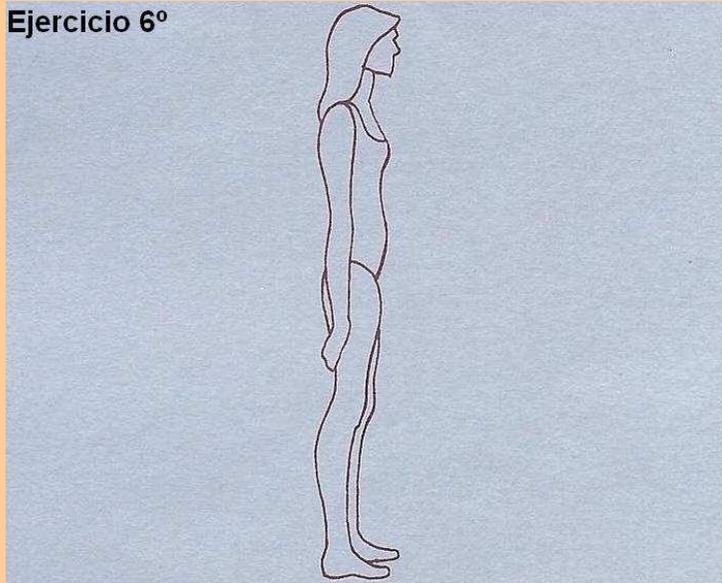


1. Posición inicial: Paciente en decúbito dorsal, sobre una alfombra o cama dura, con las rodillas flexionadas. Plantas de los pies sobre el plano del suelo y brazos cruzados sobre el pecho.

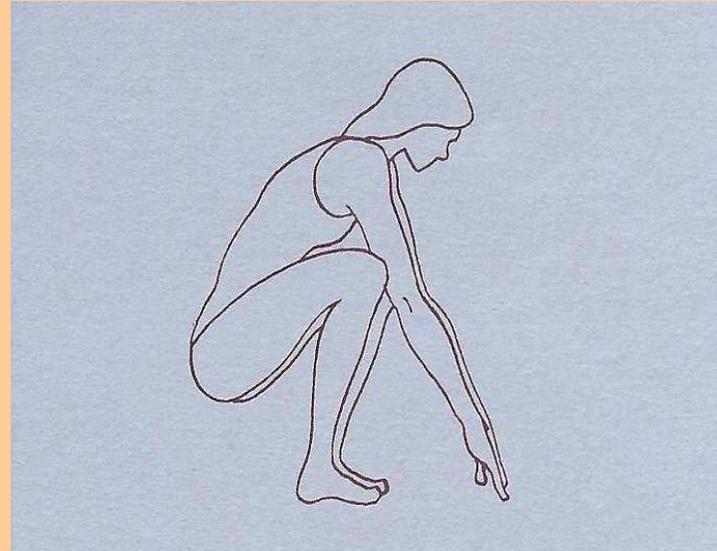


2. Elevación máxima de las nalgas, lentamente, sin despertar dolor. Repetir en la forma indicada para el ejercicio 1°. Vuel-ta a la posición inicial.

Ejercicio 6°

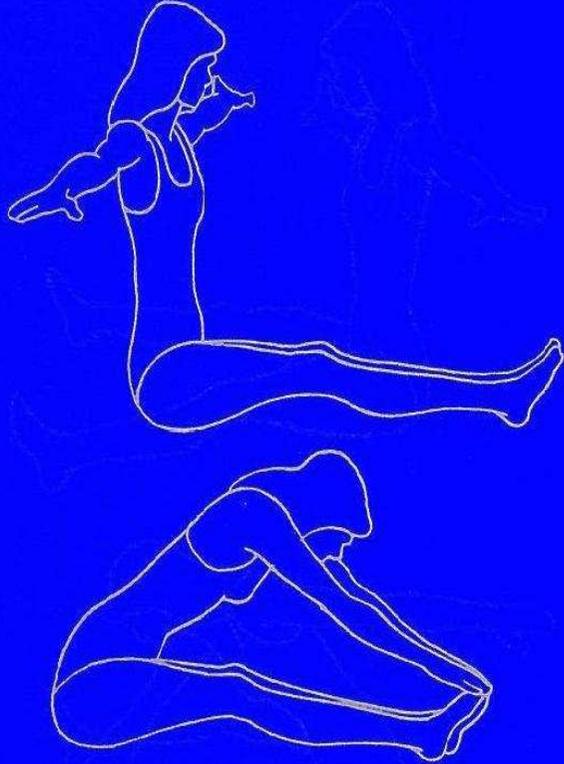


1. Posición en pie, con los pies paralelos.

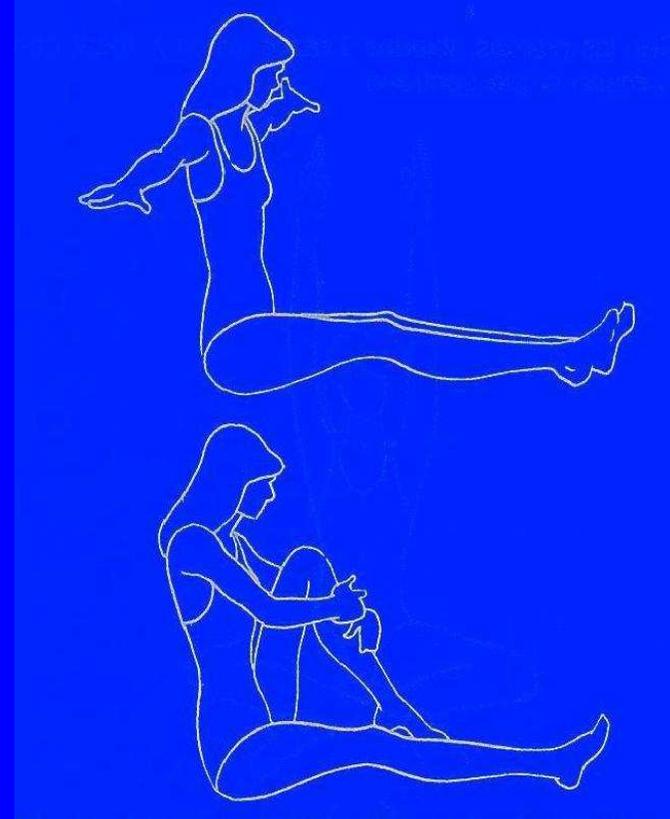


2. Flexión máxima de rodillas, inclinando el tronco hacia delante, hasta tocar el suelo con la punta de los dedos. Volver a la posición inicial. Repetir como se indica en el ejercicio 1°, en dos sesiones diarias de 10 minutos de duración. Los ejercicios se harán de forma lenta, sin llegar a la fatiga ni despertar dolor.

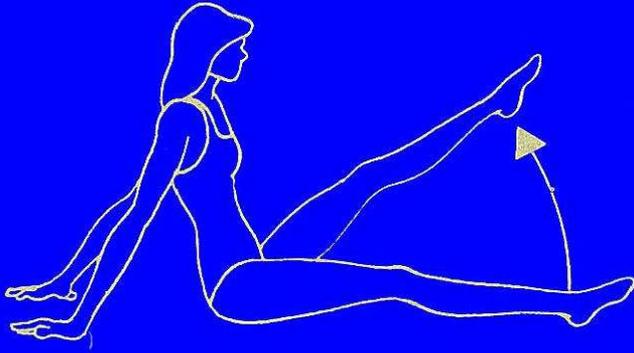
REHABILITACIÓN DE LA COLUMNA DORSO-LUMBAR



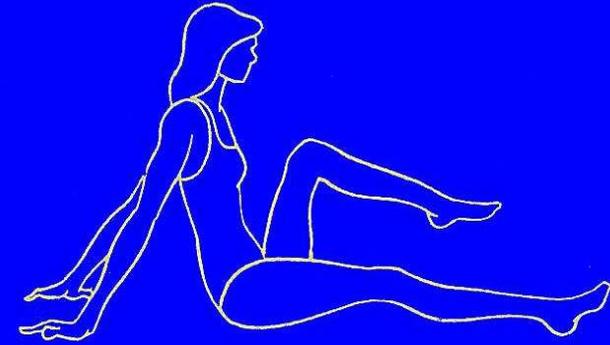
Brazos , piernas juntas, tocar con las manos.



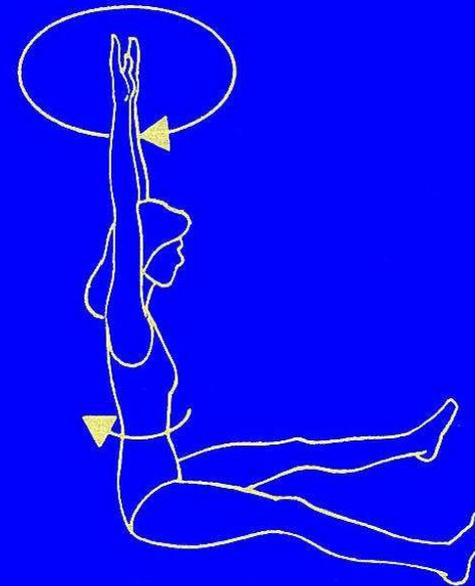
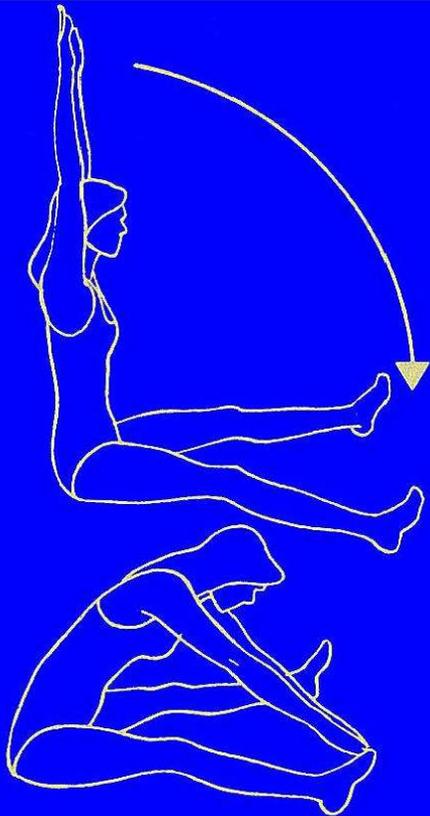
Brazos en cruz, doblar las piernas y abrazarlas sin tocar el suelo (alternativamente).



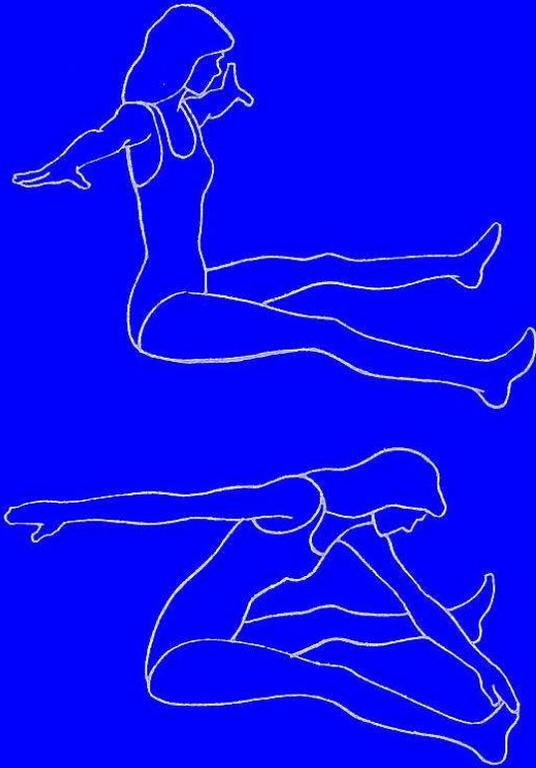
Levantarse las piernas extendidas alternativamente.



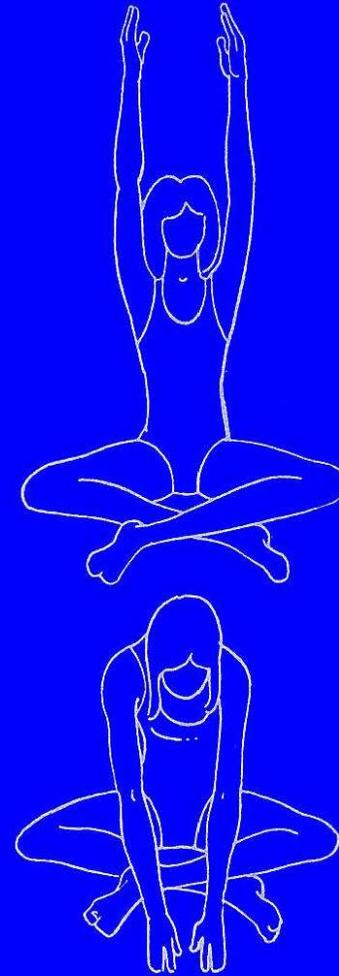
Bicicleta. Estirar y doblar una pierna sin tocar el suelo.



Con las piernas abiertas, brazos en alto, tocar con las dos manos un pie.

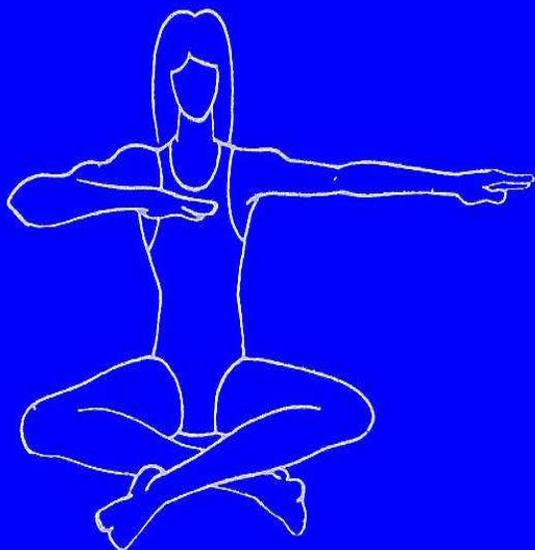


Con las piernas abiertas, brazos en alto, hacer círculos moviendo la cintura.

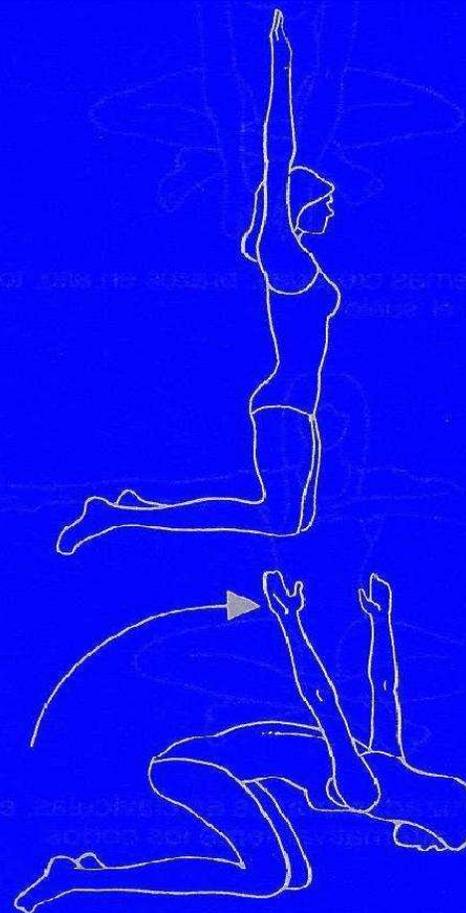


Con las piernas abiertas, brazos en cruz tocar con la mano al pie contrario.

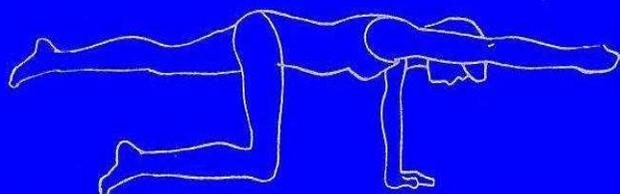
Con las piernas cruzadas, brazos en alto, tocar con las manos el suelo.



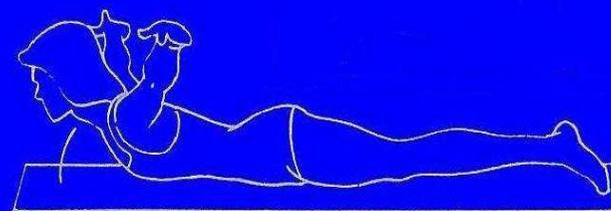
Piernas cruzadas, manos en clavículas, extender y flexionar alternativamente los codos.



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

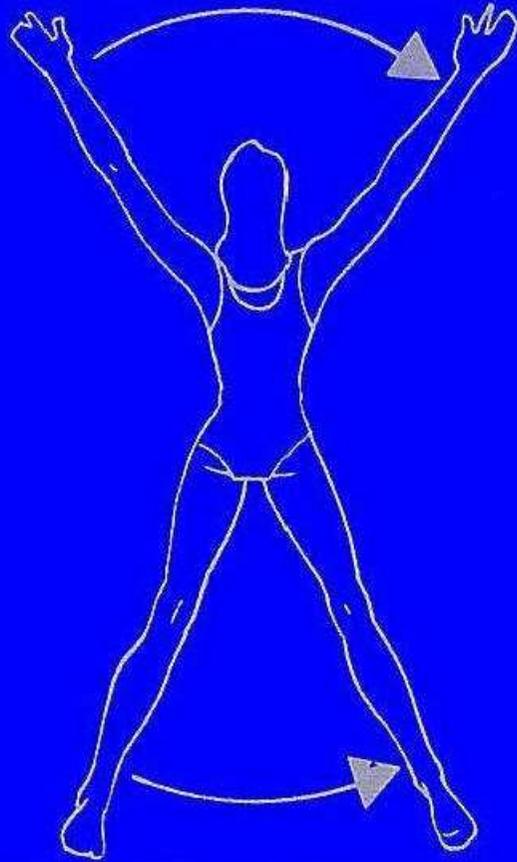


A gatas, estirar una pierna y el brazo contrario.

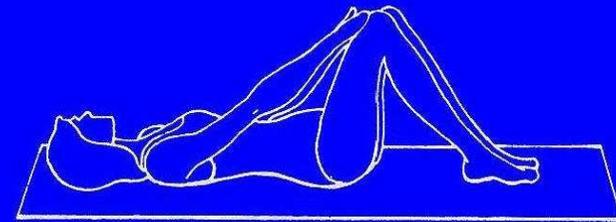
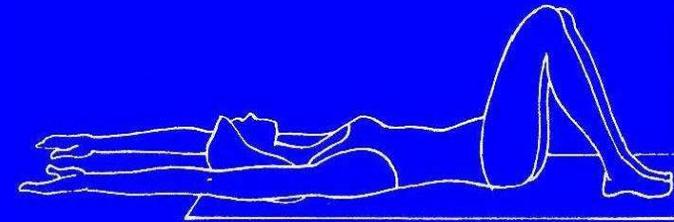


Boca abajo, piernas juntas y brazos en cruz, levantar cabeza y

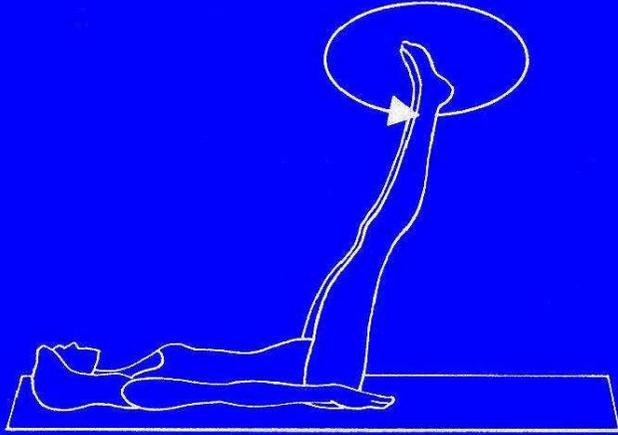
hombros hacia atrás.



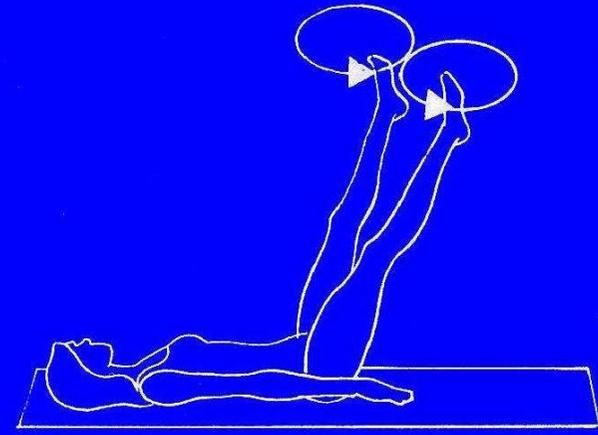
Boca abajo, piernas y brazos juntos, abrir y cerrar.



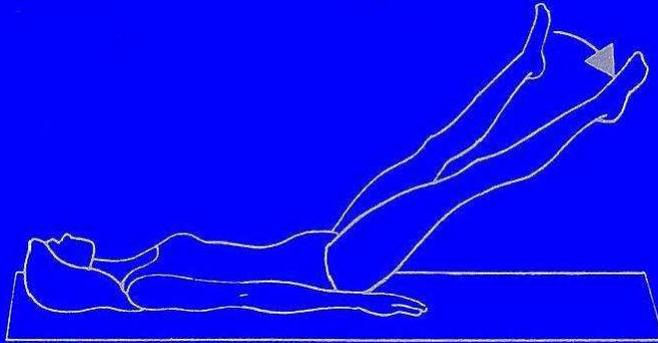
Boca arriba, rodillas dobladas, manos atrás, tocar con las manos las rodillas.



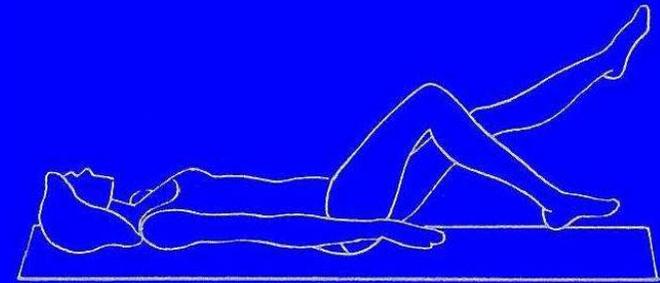
Boca arriba, piernas en alto, hacer círculos.



Boca arriba, piernas en alto, hacer círculos con cada una.



Boca arriba, piernas un poco levantadas, abrirlas y cerrarlas.



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