

Ejercicio 10

Posición: tumbado boca abajo.

Realización: Una almohada debajo del vientre y una toalla enrollada para apoyar la frente sobre la camilla. Brazos estirados por encima de la cabeza. Palmas de las manos hacia abajo. Levanta los dos brazos a la vez. Mantén unos segundos y descansa.

Repite 10 veces.



Ejercicio 11

Posición: tumbado boca abajo.

Realización: Una almohada debajo del vientre y una toalla enrollada para apoyar la frente sobre la camilla. Brazos en candelabro. Levanta los dos brazos a la vez manteniendo las manos a la misma altura que los codos. Mantén durante unos segundos y descansa.

Repite 10 veces.



Ejercicio 12

Posición: tumbado boca abajo.

Realización: Una almohada debajo del vientre y una toalla enrollada para apoyar la frente sobre la camilla. Brazos estirados a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba. Levanta los dos brazos a la vez. Mantén durante unos segundos y descansa.

Repite 10 veces.



Ejercicio 13

Posición: A cuatro patas.

Realización: Eleva la cabeza a la vez que sacas el vientre y arqueas la columna tomando aire. Después suelta el aire a la vez que bajas la cabeza, metes el vientre y haces una "C" con la espalda.

Repite 10 veces.



Ejercicio 14

Posición: Sentado sobre los talones.

Realización: Lleva los brazos hacia delante sobre la camilla, bajando la cabeza e intentando que el pecho toque la camilla. Mantén la postura durante 10 segundos.

Repite 3-5 veces.



Servicio de Fisioterapia

Tabla de Columna



Desde el servicio de fisioterapia del CEE Carmen Picó os recomendamos esta sencilla, completa y bien explicada tabla de ejercicios de mantenimiento para nuestra espalda. Se puede realizar adaptándola a nuestro nivel físico en nuestras casas con solamente una esterilla ó una manta doblada en el suelo.

Muy recomendable para fortalecer y a la vez estirar esta sufrida y en ocasiones olvidada parte de nuestro cuerpo. Descargatela en el móvil para tenerla a mano y poderla consultar.

(nota: realizada por el Hospital de Poniente. Consejería de Salud, JUNTA DE ANDALUCÍA)

EJERCICIOS PARA REALIZAR EN EL DOMICILIO

Ejercicio 1

Posición: tumbado boca arriba.

Realización: Dobla y levanta las rodillas manteniéndolas con los brazos contra el pecho. Ten cuidado de no provocar dolor en la columna lumbar. Respira tranquilamente y mantén la posición durante 10 segundos. Repite 5-6 veces.



Ejercicio 2

Posición: tumbado boca arriba.

Realización: Lleva la rodilla derecha flexionada hasta el pecho manteniéndola con el brazo derecho. La pierna izquierda queda estirada con la punta de los pies mirando hacia el techo. Estira el brazo izquierdo por encima de la cabeza. Repite el ejercicio con la otra pierna. Repite 10 veces.



Ejercicio 3

Posición: tumbado boca arriba.

Realización: Las dos rodillas flexionadas. Llevar las rodillas juntas hacia la derecha y luego hacia la izquierda, sin mover los pies de su posición. Repite 10 veces.



Ejercicio 4

Posición: tumbado boca arriba.

Realización: Rodillas flexionadas. Brazos en candelabro. Toma aire por la nariz sacando el vientre. Suelta aire por la boca a la vez que contraes los músculos abdominales y glúteos rotando la pelvis en sentido posterior y aplanando la columna lumbar sobre la camilla. Repite 10 veces.



Ejercicio 5

Posición: tumbado boca arriba.

Realización: Rodillas flexionadas. Eleva las nalgas a la vez que tomas aire por la nariz. Mantén la posición durante 3-5 segundos. Desciende las nalgas soltando el aire por la boca. Repite 10 veces.



Ejercicio 6

Posición: tumbado boca arriba.

Realización: Rodillas flexionadas. Estira la rodilla derecha levantando el pie todo lo que puedas con la punta de los dedos mirando hacia ti. Dobla la rodilla y vuelve a la posición inicial. Repite con la pierna izquierda. Repite 10 veces.



Ejercicio 7

Posición: tumbado boca arriba.

Realización: Rodillas flexionadas. Brazos cruzados en el pecho. Despega de la camilla la cabeza y parte superior de la espalda (hombros). Mantén la columna lumbar aplanada sobre la camilla. Repite 10 veces.



Ejercicio 8

Posición: tumbado boca arriba.

Realización: Rodillas flexionadas. Brazos cruzados en el pecho. Despega de la camilla la cabeza y parte superior de la espalda del lado derecho (hombro derecho). Mantén la columna lumbar aplanada sobre la camilla.



Ejercicio 9

Posición: tumbado boca arriba.

Realización: Caderas y rodillas flexionadas, pies cruzados. Brazos cruzados en el pecho. Manteniendo la posición contrae los abdominales a la vez que elevas las nalgas. Repite 10 veces.

