

Columna dorsal

La información y las recomendaciones que encontrará a continuación le serán útiles para el control del dolor y la mejoría de la función de la columna dorsal. Lea con atención y siga las instrucciones.

- El ejercicio debe realizarse de forma lenta, aumentando progresivamente el número de **10-15 repeticiones hasta un máximo de 30**.
- Evitarlo en caso de dolor o mareo.
- Puede aplicar calor local antes de realizarlo y frío al finalizarlo.



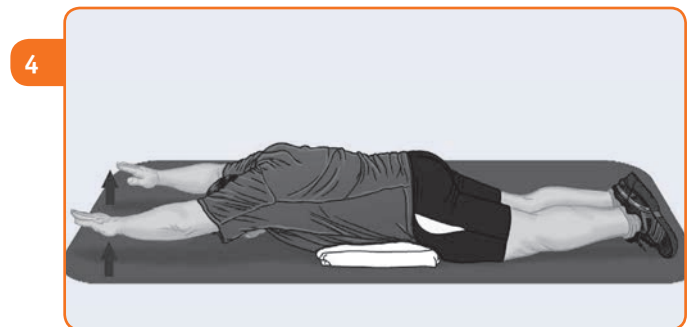
Acostado boca abajo con las manos en la cintura y con una almohada debajo del abdomen, levantar la cabeza y el tronco. Mantener 3-5 segundos y volver a la posición inicial.



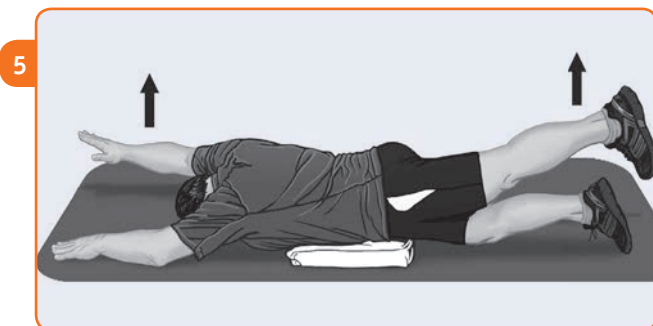
Acostado boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, elevar lentamente las nalgas del suelo hasta alinear los muslos con el tronco. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.



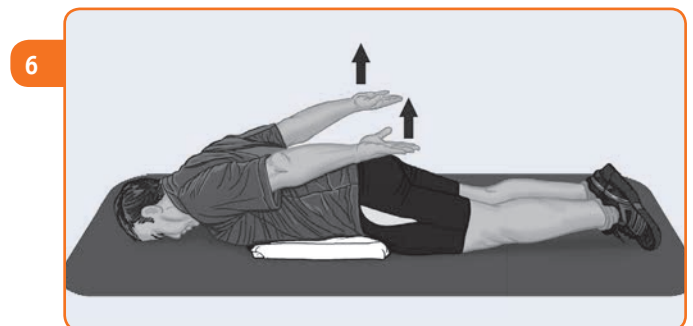
Acostado boca arriba con las piernas flexionadas, inspirar por la nariz profundamente y a continuación espirar lentamente por la boca y presionar la zona lumbar contra el suelo tensando los músculos abdominales y glúteos.



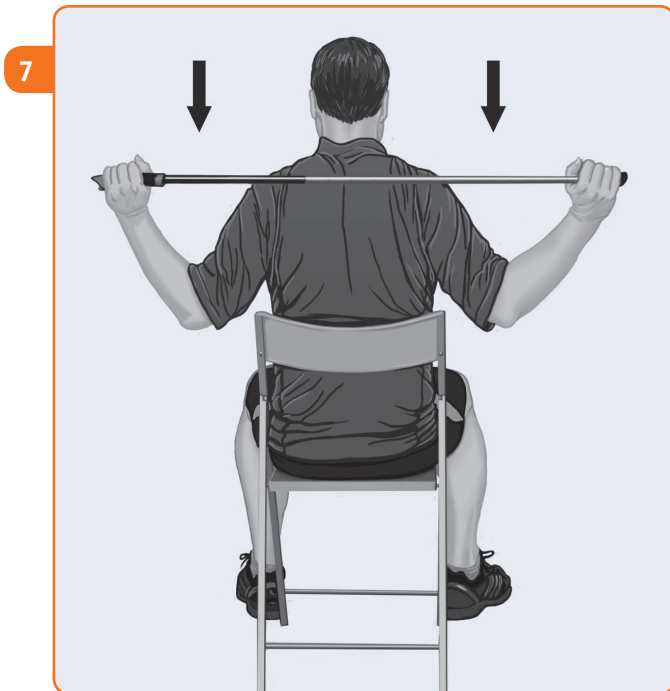
Boca abajo con los brazos extendidos, con una almohada debajo del abdomen, levantarlos lo más posible separándolos del suelo. Mantener 3-5 segundos esta posición y volver a la inicial.



Acostado boca abajo con las rodillas estiradas y una almohada debajo del abdomen, levantar un brazo y la pierna contralateral. Mantener 3-5 segundos y volver a la posición inicial. Repetirlo con las extremidades contrarias.



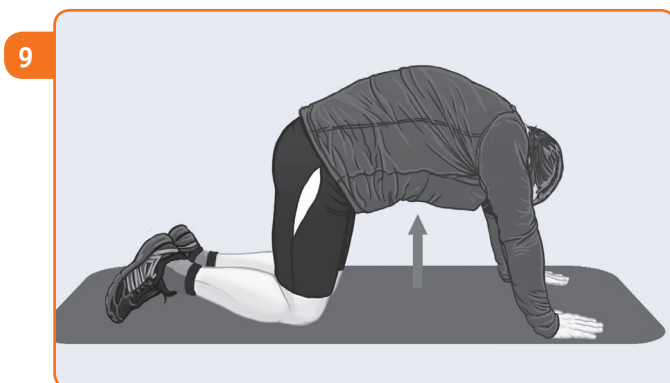
Acostado boca abajo con las rodillas estiradas y una almohada debajo del abdomen, levantar los hombros y los codos del suelo. Mantener 3-5 segundos y volver a la posición de inicio.



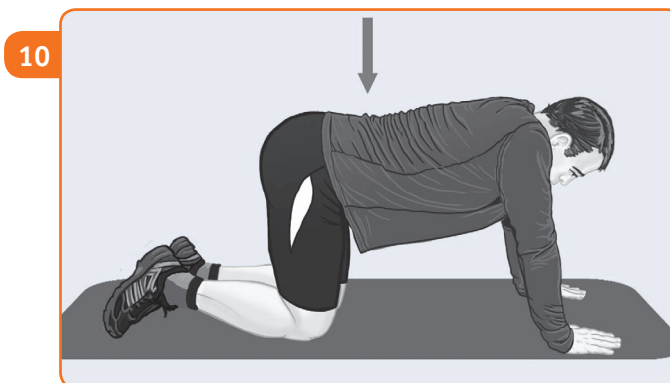
7 Posición sentado. Coger un bastón con una mano en cada extremo y extender los brazos por encima de la cabeza e ir descendiendo por detrás de los hombros flexionando los codos. Mantener 3-5 segundos y volver a la posición inicial.



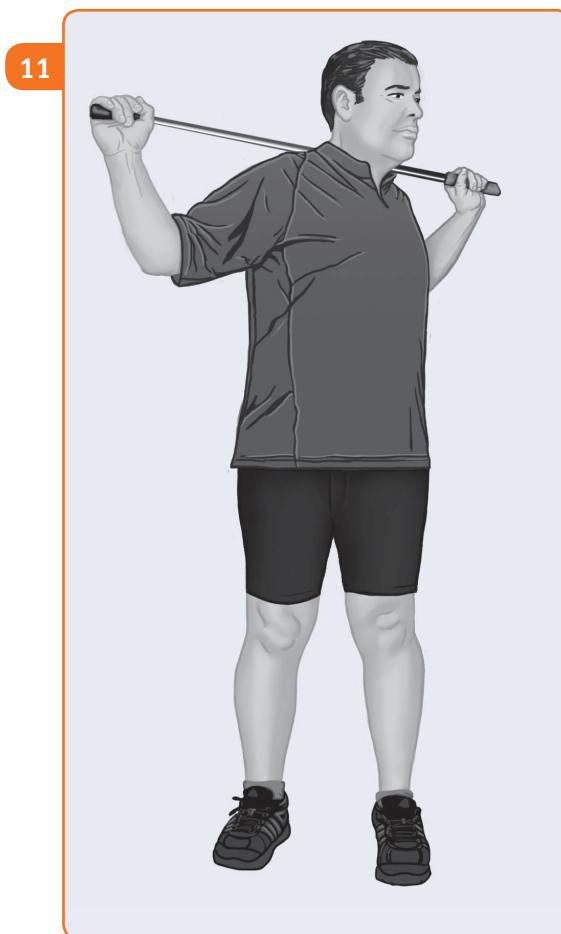
8 Inclinar lateralmente el cuerpo hacia uno y otro lado.



9 Posición a gatas. Con las caderas, rodillas a 90° y los brazos extendidos, espirar arqueando la espalda hacia arriba, flexionando el cuello. Mantener la posición 5 segundos.



10 Posición a gatas. Con las caderas, rodillas a 90° y los brazos extendidos inspirar arqueando la espalda hacia abajo, extendiendo el cuello.



11 De pie, con un bastón detrás de la nuca realizar rotaciones del tronco hacia ambos lados sin mover las caderas.