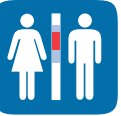


2

www.svreumatologia.com

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN EN PATOLOGÍA OSTEOARTICULAR

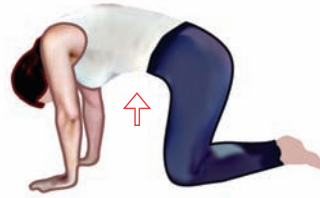
COLUMNA DORSAL



COLUMNA DORSAL



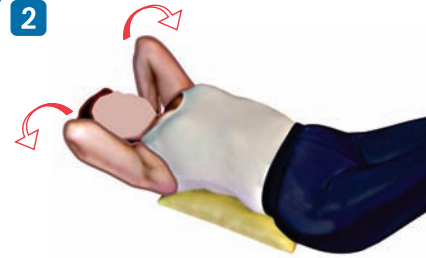
1



Poniéndose a gatas, con los brazos extendidos, dejar caer la cabeza y curvar al máximo la columna.

relajación-flexibilización / Repetir veces

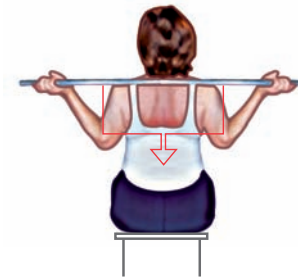
2



Acostado boca arriba, con las piernas flexionadas y una almohada bajo la espalda. Colocar las manos en la nuca y bajar los codos hacia el suelo.

relajación-flexibilización / Repetir veces

3



Sentado en un taburete y con un palo sujetado con las dos manos ir bajándolo por detrás de la espalda.

relajación-flexibilización / Repetir veces

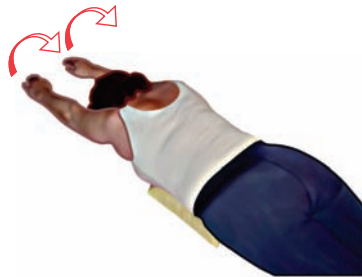
4



Acostado boca abajo con las manos unidas detrás de la espalda y los brazos extendidos, estirarlos, tirando los hombros hacia atrás.

relajación-flexibilización / Repetir veces

5



Acostado boca abajo, con una almohada en el vientre y con los brazos extendidos hacia delante subirlos lo más posible.

relajación-flexibilización / Repetir veces

6



De pie en posición de firmes inclinar lateralmente el cuerpo hacia un lado y otro.

relajación-flexibilización / Repetir veces

7



De pie y con las manos detrás de la cabeza girar la espalda hacia un lado y el otro.

relajación-flexibilización / Repetir veces

8



Acostado boca abajo, con una almohada en el vientre y las manos en las nalgas, levantar la cabeza y hombros.

tonificación muscular / Repetir veces

9



Acostado boca arriba con las piernas flexionadas, pies apoyados y los brazos flexionados sobre el pecho, levantar la cabeza y espalda del suelo. Este ejercicio no es aconsejable en caso de dolor y contractura cervical.

tonificación muscular / Repetir veces

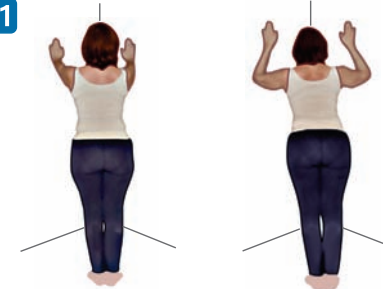
10



Acostado boca arriba con las rodillas flexionadas, y pies apoyados, levantar las nalgas del suelo. No hacerlo si despierta dolor.

tonificación muscular / Repetir veces

11



En un rincón de la casa con los brazos extendidos y las manos apoyadas en las paredes, inclinar el cuerpo en bloque hacia delante con movimiento de tobillos sin despegar los pies, flexionando los brazos.

fortalecimiento / Repetir veces

2

www.svreumatologia.com

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN
EN PATOLOGÍA OSTEOARTICULAR

COLUMNA DORSAL

Consejos

Evitar esfuerzos que impliquen torsión de la columna. Cuidado con la postura a la entrada y salida de un vehículo.

En caso de enfermedad o de dolor en zona dorsal deportes como el golf pueden ser perjudiciales.

En caso de osteoporosis grave los ejercicios abdominales pueden ser perjudiciales.

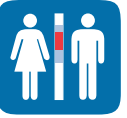
Cuide las posturas. Mantenga la espalda recta.

Cuide las posturas y siga la regla de no dolor (si un gesto determinado lo despierta anúlelo).

Descanso nocturno en somier firme y colchón blando o adaptable.

Siéntese en sillas con brazos y respaldo alto y firme, con la zona lumbar bien apoyada.

La natación es aconsejable, fundamentalmente en espalda y croll.



COLUMNA
DORSAL

