

Guía de ejercicios básicos para disfunciones de columna lumbar



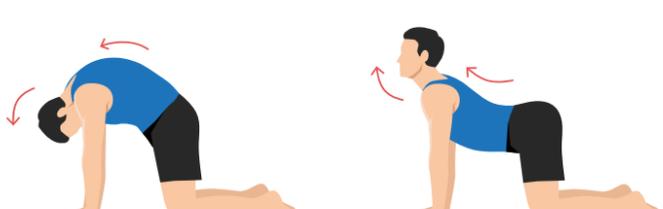
Ejercicios de movilidad de columna lumbar:

1. En posición supina (como en la imagen) llevar ambas rodillas hacia la derecha y hacia la izquierda respectivamente sin que los brazos se despeguen de la camilla.



Frecuencia: 2 series de 10 repeticiones

2. Paciente en la posición de 4 puntos (como en la imagen), primero levanta la cabeza mirando hacia el techo, metiendo la columna, y luego se encorva la columna dirigiendo la cabeza en una flexión máxima.



Frecuencia: 2 series de 10 repeticiones



Ejercicios de activación muscular y estabilización lumbar:

1. En la posición de 4 puntos, elevar miembro superior derecho y miembro inferior izquierdo, mantener 5 segundos y bajar lentamente. Mantener contracción abdominal.



Frecuencia: 2 series de 10 repeticiones

2. En decúbito supino, un miembro inferior en triple flexión (como en la imagen) no dejar que mueva los brazos, mantener 3 segundos.



Frecuencia: 2 series de 10 repeticiones

3. En decúbito supino, (como en la imagen) contraer los glúteos separando la cadera de la colchoneta.



2 series de 10 repeticiones por cada lado

4. En decúbito lateral miembros inferiores en triple flexión (como en la imagen) sin separar los talones, separar las rodillas sin llegar a rotar el tronco.



2 series de 10 repeticiones por cada lado

Estos ejercicios son una guía para complementar su proceso de rehabilitación de manera básica. Consulte a su fisioterapeuta si presenta alguna duda.