



Dr. Samuel Sebastián C.
RECUPERANDO EL MOVIMIENTO

MANUAL DE REHABILITACIÓN

EJERCICIOS LUMBARES

ESTIRAMIENTO MUSCULAR

Sentado en una silla o al borde de la cama con la espalda recta. Flexionar el tronco hacia el piso con los brazos lo más estirado posible, sostener la postura y regresar a la posición inicial. Mantener _____ segundos y realizar _____ repeticiones



Boca arriba con las piernas flexionadas. Llevar ambos pies al pecho y ayudarse con las manos a jalar las piernas. Mantener la posición y soltar suavemente. Mantener _____ segundos y realizar _____ repeticiones.



Boca arriba con piernas flexionadas, llevar alternadamente una pierna hacia el pecho, sostener la posición y cambiar de pierna. Mantener _____ segundos de cada y realizar _____ repeticiones de cada pierna.



La finalidad de este ejercicio es mover toda la espalda, desde la cabeza hasta el coxis. En el primer tiempo levantar la cabeza, bajar la espalda y subir la cadera. En el segundo tiempo se baja la cabeza, se sube la espalda y se baja la cadera, esto se repite _____ veces de forma alternada sosteniendo _____ segundos cada posición y se regresa a la posición neutra.



Acostado boca arriba. Llevar una pierna hacia el otro lado a la altura de la cadera y ayudarse con una mano para lograr el mayor estiramiento. Mantener _____ segundos y realizar _____ repeticiones de cada lado.



Acostado boca arriba con las piernas flexionadas. Llevar ambas piernas hacia un lado de la cama y luego hacia el otro. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada lado.



Posición de 4 puntos en la cama. Llevar la barbilla al pecho y sin mover los brazos de lugar, llevar el cuerpo hacia atrás "como sentándose en los pies", sostener la postura y regresar. Mantener _____ segundos y realizar _____ repeticiones de cada lado.



Parado. Llevar los brazos hacia el techo lo más estirados posible y realizar una inclinación del tronco primero para un lado, sostener la posición y regresar a posición inicial. Luego realizarlo del otro lado. Mantener _____ segundos y realizar _____ repeticiones de cada lado.



Parado. Cruzar una pierna por delante de la otra y llevar la mano del mismo lado a la nuca. Inclinar el tronco hacia el lado hacia donde se cruzó la pierna. Sostener la posición y regresar a posición inicial. Realizarlo del otro lado. Mantener _____ segundos y realizar _____ repeticiones de cada lado.



Sentado en una mesa o en la cama. Flexionar una rodilla y cruzarla sobre la otra y girar el tronco hacia el lado de la rodilla flexionada. La otra rodilla queda estirada. Sostener la postura y regresar a posición inicial. Mantener _____ segundos y realizar _____ repeticiones de cada lado.



FORTALECIMIENTO MUSCULAR

Realizar 3 veces al día

Boca arriba con las piernas extendidas levantar ambas piernas al mismo tiempo, a 15 y 45 grados, mantener por 10 segundos. Realizar _____ series de _____ repeticiones a cada lado.



Boca arriba con las manos sobre el suelo, levantar la cadera quedando en una escuadra, cuidando que la cadera no quede ni muy caída ni muy levantada. Mantener la postura por _____ segundos. Realizar _____ series de _____ repeticiones.



Boca abajo, con las brazos pegados al cuerpo, tratar de levantar la espalda y mantener por _____ segundos y relajar. Realizar _____ series de _____ repeticiones.



Boca abajo, con los dedos entrelazados colocados en la nuca. Levantar la espalda y la cabeza y mantener postura por _____ segundos. Realizar _____ series de _____ repeticiones.



Boca abajo, con las manos por delante de la cabeza, levantar la espalda y cabeza y mantener postura por _____ segundos. Realizar _____ series de _____ repeticiones.



Posición de 4 puntos. Levantar la pierna izquierda junto con el brazo derecho y mantener por _____ segundos, regresar a 4 puntos y cambiar de brazo y pierna. Realizar _____ series de _____ repeticiones de cada lado. Cuidado de mantener tanto el brazo como la pierna en posición recta a la altura de la cabeza y la cadera.



Sentado en la orilla de una silla. Pararse completamente, quedando la espalda recta y luego volver a sentarse en la orilla de la silla. Realizar _____ series de _____ repeticiones continuas.



Posición de plancha. Mantener la posición por _____ segundos y descansar. Realizar _____ series de _____ repeticiones.



Posición en 4 puntos como de "lagartija". Mantener la posición cuidando que la cadera no esté muy levantada o muy caída. Procurar que sea una línea recta de la cabeza a los pies. Realizar _____ series de _____ repeticiones a cada lado.

