



Dr. Samuel Sebastián C.
RECUPERANDO EL MOVIMIENTO

MANUAL DE REHABILITACIÓN

EJERCICIOS DORSALES

ESTIRAMIENTOS

Realizar 3 veces al día

De pie, Colocar una mano en la cintura y llevar la otra por encima de la cabeza, inclinando el cuerpo lo más posible, mantener 15 segundos y regresar a la posición original. Repetir _____ veces de cada lado.



De pie y con brazos pegados al cuerpo. Deslizar lentamente, inclinando el tronco, primero hacia el lado derecho, lo más posible luego hacia el otro lado. Sostener la postura 15 segundos en cada repetición. Realizar _____ repeticiones a cada lado.



Entrelace sus dedos y pegue sus palmas al pecho, se gira el tronco lo más posible, primero hacia el lado derecho, se sostiene 15 segundos y se regresa a la posición original. Se repite lo mismo hacia el otro lado. Realizar _____ veces a cada lado.



Boca arriba con piernas flexionadas, se llevan ambas piernas hacia el pecho, ayudándose con las manos a pegarlas más. Realizar _____ repeticiones sosteniendo _____ segundos cada repetición.



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.



Sentado en la cama, con las piernas abiertas y estiradas, flexionar la columna tratando de llegar a la altura de los talones y la barbilla hacia el pecho. Mantener _____ segundos y realizar _____ veces.



Sentado en una silla o parado, cruzar los dedos de la mano y dirigir los brazos hacia arriba lo más que se pueda. Mantener _____ segundos y realizar _____ veces.



Parado, llevar hacia arriba los brazos lo más estirados posible y realizar una rotación del tronco primero hacia un lado y luego al otro. Mantener _____ segundos de cada lado y realizar _____ repeticiones



Parado, llevar las manos a los hombros contrarios dándose un abrazo a sí mismo. Tratar de estirarse lo más posible dirigiendo las manos hacia la espalda. Mantener la postura por _____ segundos y realizar _____ veces el ejercicio



Sentado en la cama con una pierna estirada. La otra, flexionarla y cruzarla por sobre la pierna estirada, girar el tronco hacia el lado contrario al que se cruzó la pierna. Sostener el ejercicio por 15 segundos y realizarlo _____ veces de cada lado.



FORTALECIMIENTO DORSAL

Realizar 3 veces al día

Boca arriba, se doblan las piernas y se apoyan los pies sobre el piso. Se levantan las piernas de la camilla y se hará un movimiento alternado de piernas y brazos en el que en un tiempo se acercan la mano y rodilla de un mismo lado y al siguiente tiempo se alejan. Realizar _____ series de _____ repeticiones.



Boca abajo se colocan los brazos sobre la nuca, levantar la espalda, sin agachar la cabeza y sin mover los brazos, aguantar en esa posición _____ segundos y regresar a la posición original. Realizar _____ series de _____ repeticiones.



Boca abajo se colocan los brazos a los lados del cuerpo y se trata de levantar la espalda y mover hacia los lados, "como serpiente" sin agachar la cabeza y sin mover los brazos, aguantar _____ segundos y regresar a la posición original. Realizar _____ series de _____ repeticiones.



Boca abajo, se colocan los brazos por arriba de la cabeza, levantar la espalda y los brazos del piso, aguantar la posición por _____ segundos y se regresa a la posición original. Realizar _____ series de _____ repeticiones. Opción: Se pueden abrir y cerrar los brazos.



En posición de 4 puntos. En un primer tiempo extender la pierna derecha y el brazo izquierdo, manteniendo el equilibrio por _____ segundos, en un segundo tiempo se cambia la mano y la pierna manteniendo el equilibrio y llevar luego a posición inicial. La cabeza se mantiene viendo al piso. Realizar _____ series de _____ repeticiones.



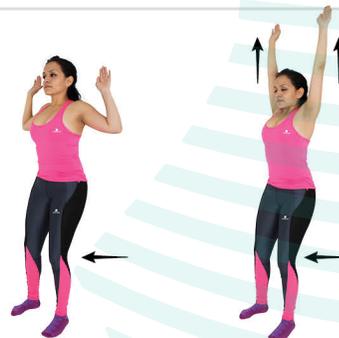
Parado, realizar medios círculos hacia delante y atrás con ambos brazos en un compás de 180° y sin mover la cabeza. Realizar _____ series de _____ repeticiones.



Acostado boca abajo en la cama con una almohada sobre el vientre para proteger la columna. Despegar la cara y el pecho de la cama y regresar a la posición inicial. Realizar _____ series de _____ repeticiones.



Parado con la espalda recargada en la pared y piernas ligeramente flexionadas. Abrir los brazos y pegarlos a la pared que los codos queden por debajo del hombro. Llevar los brazos hacia arriba, estirando los codos lo más posible y regresar a la posición inicial. Realizar _____ series de _____ repeticiones.



Parado de frente y a un paso separado de la pared. Apoyar las manos sobre la pared y flexionar los codos llevando el tronco hacia la pared, como realizando una lagartija. Realizar _____ series de _____ repeticiones.



Posición de 4 puntos con manos y piernas apoyados en el piso. Llevar primero mano derecha a la nuca y hacer una rotación cuello y el tronco hacia ese mismo lado y regresar. Después realizarlo del lado izquierdo. Realizar _____ series de _____ repeticiones a cada lado.

