

Ejercicios iniciales para la RECUPERACIÓN LUMBAR

<https://drmartinezsaez.es/ejercicio/>

Recomendaciones:

Realice los movimientos con lentitud, procurando realizarlos con exactitud, alcanzando las posiciones hasta donde le permita el dolor. Debe mantenerse relajado y concentrarse en el movimiento que realiza.

Realice los ejercicios 1 o 2 veces al día. Inicialmente realice series de 5 repeticiones de cada ejercicio, y cuando los haga con soltura aumente el número de repeticiones, pero no sea impaciente, y aumente lentamente el número de repeticiones. Si tras uno o dos días de realizar ejercicios presenta más dolor, disminuya el número de repeticiones. Con el tiempo, su espalda y abdomen se fortalecerán y será capaz de realizar 3 series de 10 repeticiones para cada ejercicio.

POSICION INICIAL: control abdominal de la inclinación pélvica.

Tumbese boca arriba, con las caderas y rodillas flexionadas. Las manos se sitúan en el abdomen bajo las costillas. Evite que la espalda se arquee. contraiga suavemente los abdominales de forma que ahuequen el abdomen y traccionen del pubis hacia el ombligo, aplanando la región lumbar hacia el suelo. Procure mantener esta postura durante todos los ejercicios, y vuelva a ella entre cada serie de ejercicios.



NO



Posición de Inicio.

Abdomen ahuecado, columna lumbar aplanada.

EJERCICIO RESPIRATORIO: coordinación de la respiración lateral y control abdominal pélvico.

En la Posición Inicial, tome aire lentamente por la nariz (INSPIRE), mientras mantiene el control de la musculatura abdominal (abdomen ahuecado), expandiendo el tórax hacia los lados y la parte posterior. Suelte el aire por la boca lentamente (ESPIRE). Siga manteniendo la tracción de los abdominales sobre la pelvis mientras desciende el pecho y las costillas durante la espiración.

Durante los ejercicios que siguen es fundamental que se concentre en mantener el control del abdomen, la pelvis y la respiración. Por lo tanto, repase los conceptos anteriores y cerciórese que los realiza correctamente antes de iniciar los ejercicios.

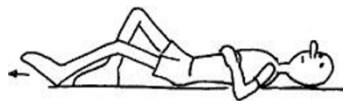
1. Deslizamiento de Piernas:

Desde la posición de inicio deslizar un talón por el suelo hasta extender la pierna, manteniendo el control de los abdominales y la columna mientras ESPIRA.

Arrastre el talón y vuelva a la posición de inicio mientras INSPIRA, manteniendo el control lumbar, abdominal y pélvico.



INSPIRE



ESPIRE



INSPIRE

2. Elevación de piernas

Eleve el muslo hacia el pecho mientras INSPIRA, hasta colocar la espinilla paralela al suelo. Mantenga la atención sobre los abdominales y la columna.

Vuelva a la posición de inicio mientras ESPIRA y mantenga el control abdominal y lumbar.



ESPIRE



INSPIRE

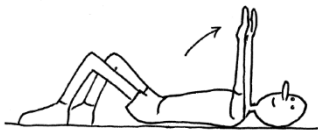


ESPIRE

3. Estabilidad de hombros

Desde la Posición de Inicio, alargue los brazos hacia el techo, tirando de los hombros hacia el suelo. Lleve los brazos extendidos por encima de la cabeza mientras inspira.

Mientras expira, vuelva a alargar los brazos hacia el techo, manteniendo todo el tiempo los hombros contra el suelo, y el control de los abdominales.



INSPIRE



ESPIRE

4. Inclínación pélvica

Espire, realizando una tracción hacia dentro de los abdominales inferiores hasta elevar las nalgas del plano del suelo.

Inspire, y vuelva rodando sobre la pelvis a la posición de inicio.



INSPIRE



ESPIRE



INSPIRE

5. Oscilación de rodillas

Desde la posición de inicio, separe los pies, hasta que se hallen ligeramente más separados que la anchura de la pelvis, y extienda los brazos a ambos lados. Inspire mientras deja que los muslos caigan suavemente a un lado haciendo girar la pelvis.

Espire, manteniendo el control de los abdominales, mientras vuelve a la posición neutra. Inspire haciendo oscilar las piernas y la pelvis hacia el lado contrario.



INSPIRE



ESPIRE



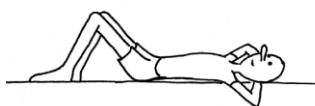
INSPIRE

IMPORTANTE: No realice este ejercicio si es doloroso o especialmente dificultoso.

6. Flexión abdominal

Desde la posición de inicio, con las manos detrás del cuello, comience inspirando y ahuecando los abdominales.

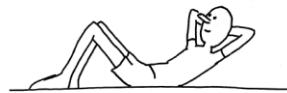
Espirando, levante la cabeza, el cuello y los hombros del suelo mientras presiona los abdominales hacia la columna. **Inspire**, manteniendo plano el abdomen, y el tórax alto. Luego **espire** mientras desciende a la posición de inicio.



INSPIRE



ESPIRE



INSPIRE



ESPIRE

IMPORTANTE: Solo debe separar unos centímetros las escápulas del suelo. No se trata de realizar una flexión abdominal completa.

Recuerde: Debe aumentar el número de repeticiones gradualmente, conforme se sienta capaz de aumentar su entrenamiento. Debe realizar los ejercicios con exactitud, manteniendo el abdomen ahuecado, la espalda aplanada sobre el suelo, y coordinar la respiración durante los diferentes ejercicios según se especifica.