



Ejercicios de **REHABILITACIÓN**

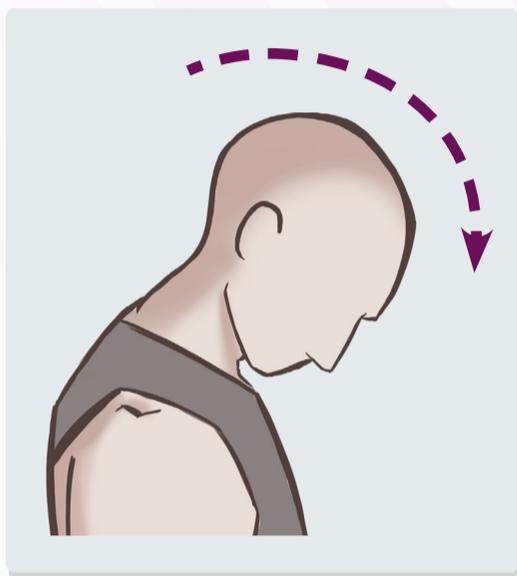
Ejercicios de rehabilitación de la columna vertebral



Los ejercicios que se exponen a continuación deben ser supervisados por un médico y un fisioterapeuta, una vez valorada la patología del paciente. Los profesionales indicarán al paciente las adaptaciones específicas y restricciones que procedan en cada caso.

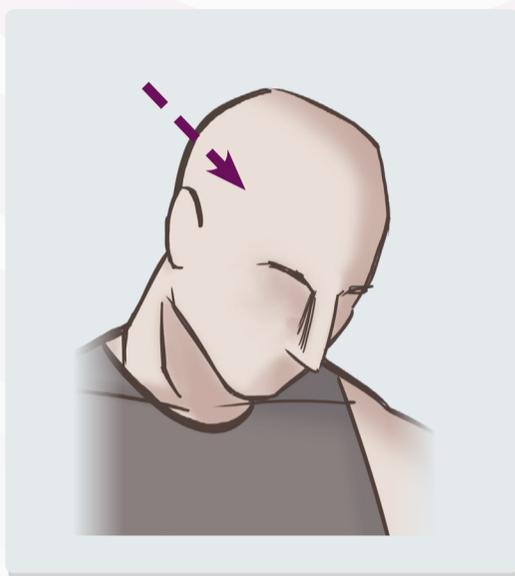
EJERCICIOS FLEXIBILIZANTES CERVICALES

- Posición inicial: sentado en una silla con los pies bien apoyados.
- Se partirá siempre de la posición neutra (cabeza y cuello alineados).
- Mantener la posición al final de cada movimiento durante 6 segundos.



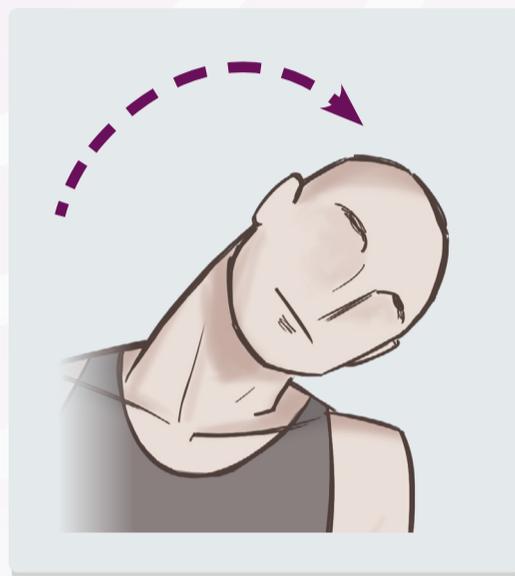
Flexión

Dirigir la barbilla hacia el suelo intentando tocar el esternón.



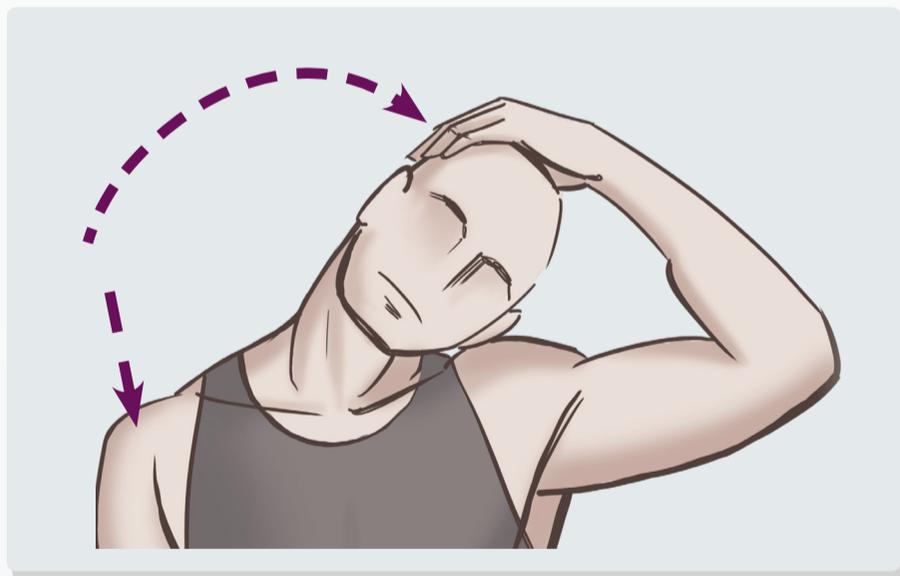
Flexión oblicua

Dirigir la barbilla hacia la cadera contraria intentando acercarla hacia el tórax.



Inclinación

Dirigir la oreja hacia el hombro del mismo lado manteniendo la mirada hacia delante. Los brazos tienen que estar relajados manteniendo los hombros fijos. Alternar ambos lados.



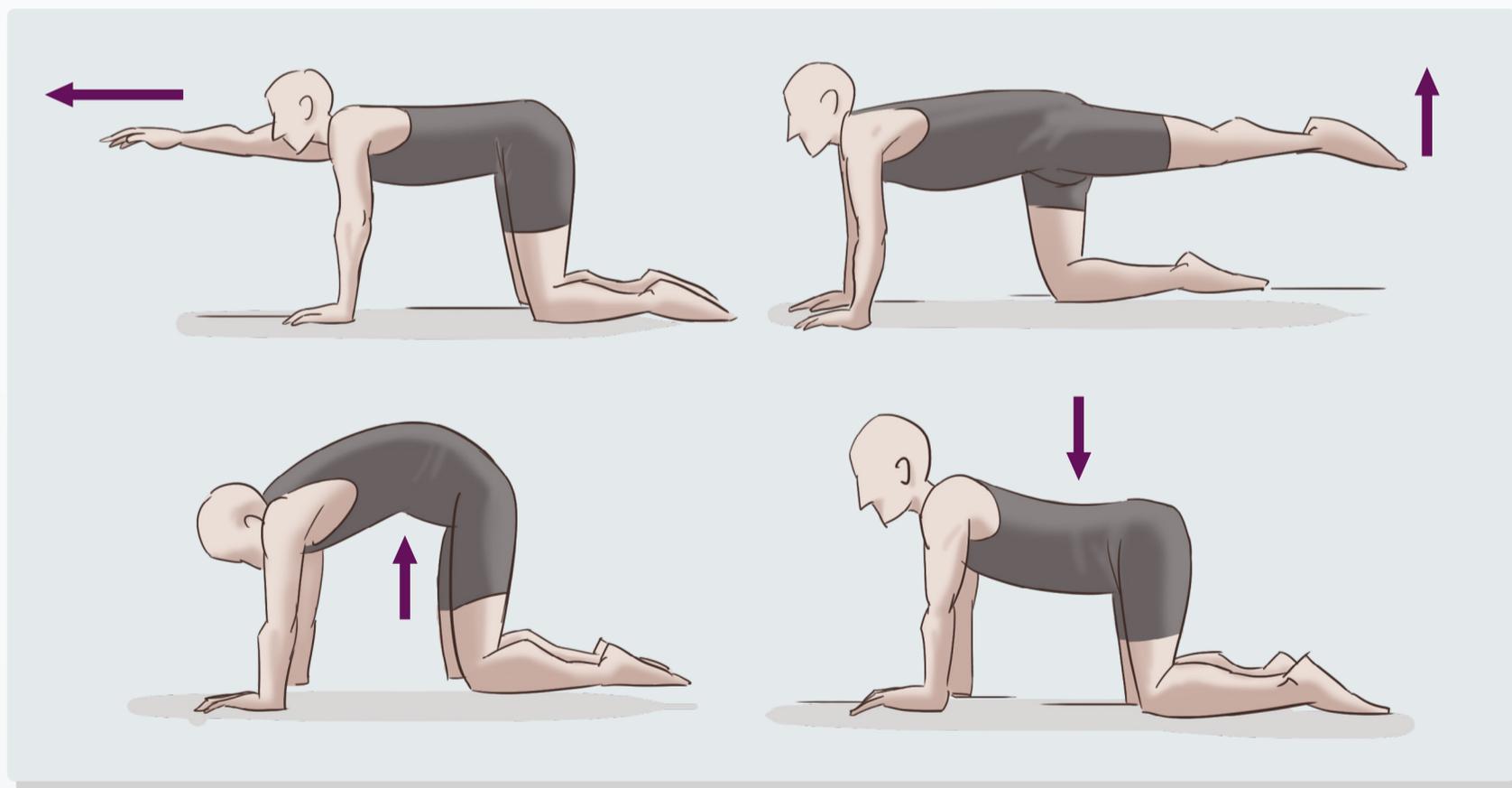
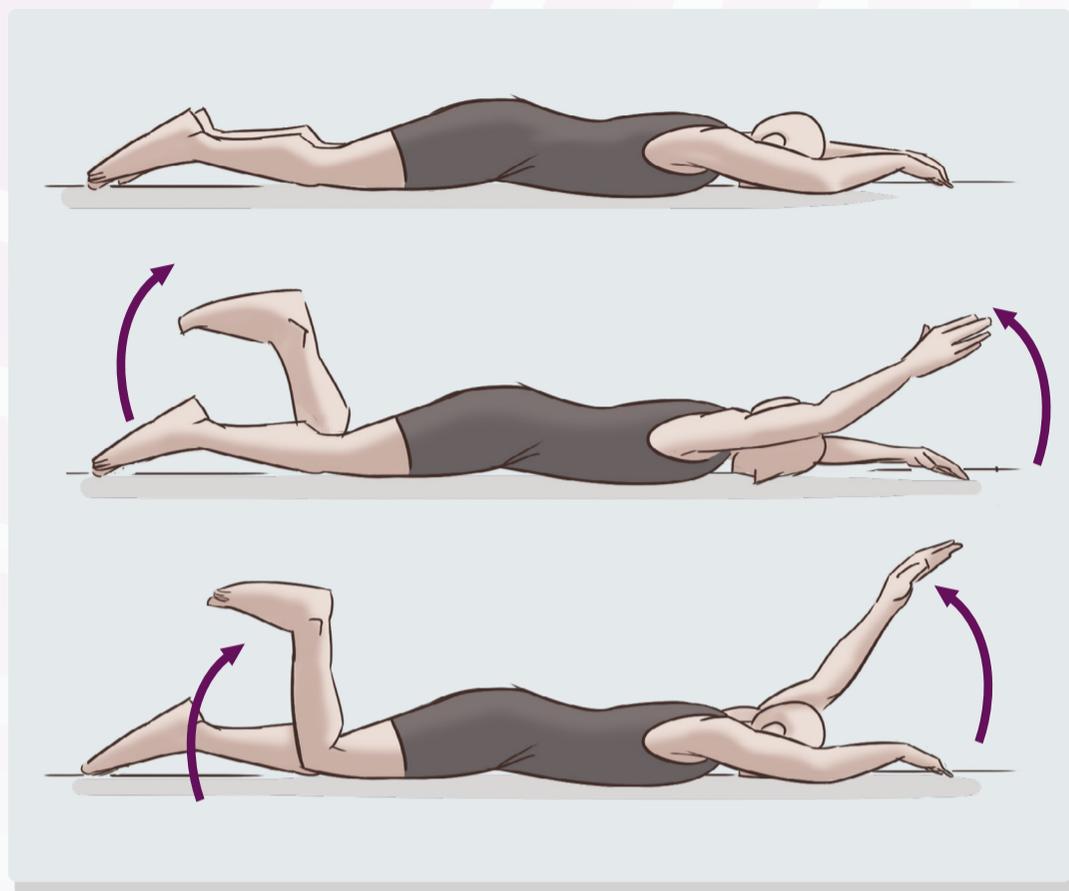
Autoestiramiento (lateral)

Dirigir la oreja hacia el hombro ayudándonos con la mano del mismo lado al mismo tiempo que se empuja el hombro (la mano) contrario hacia el suelo.

EJERCICIOS GENERALES DE FORTALECIMIENTO DE COLUMNA LUMBAR

Ejercicios de potenciación en extensión de hombros y pelvis

Acostado boca abajo realice simultáneamente la elevación de un brazo y la pierna contraria. La cabeza permanecerá relajada y la frente pegada al suelo para no dañar la columna cervical. Mantenga la posición 5-6 segundos. Repita 8-10 veces y posteriormente haga lo mismo con el otro brazo y pierna.



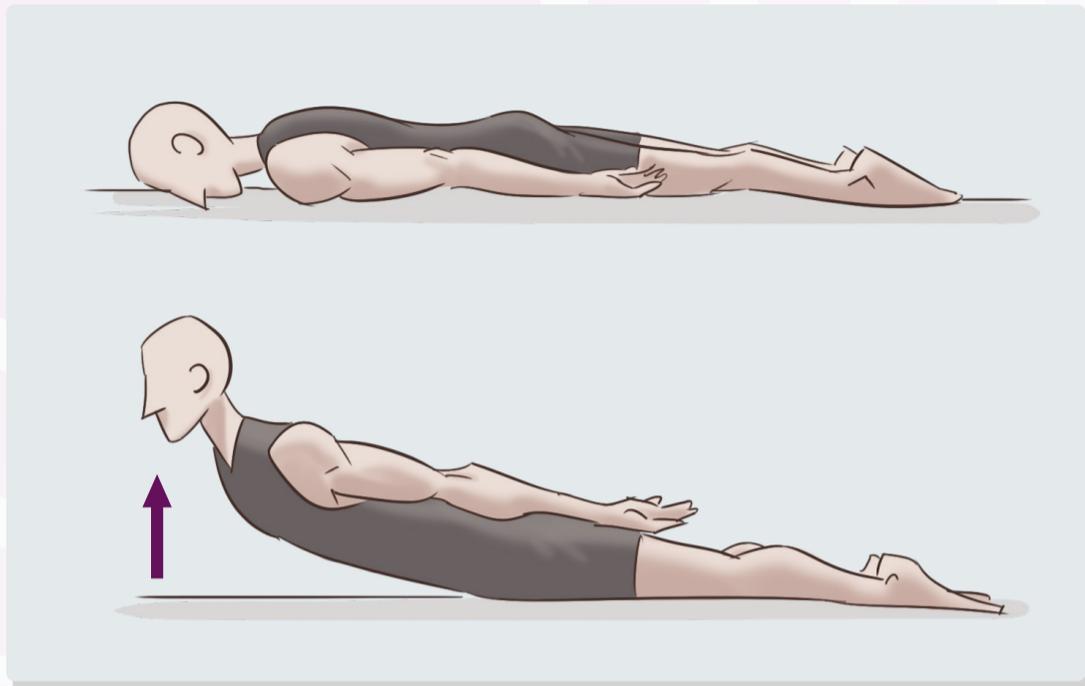
Ejercicios en cuadrupedia

Se realizan dos ejercicios, inicialmente colocarse a cuatro patas y elevar un brazo hasta la horizontal, mantener unos segundos evitando la excesiva extensión cervical. Realizar lo mismo con el otro brazo y posteriormente una y otra pierna. En el ejercicio del "El puente" coja aire y arquee la espalda lo máximo posible, vaya soltando al aire a la vez que invierte la posición.

Ejercicios de rehabilitación de la columna vertebral

Ejercicio de potenciación mediante extensión cervical

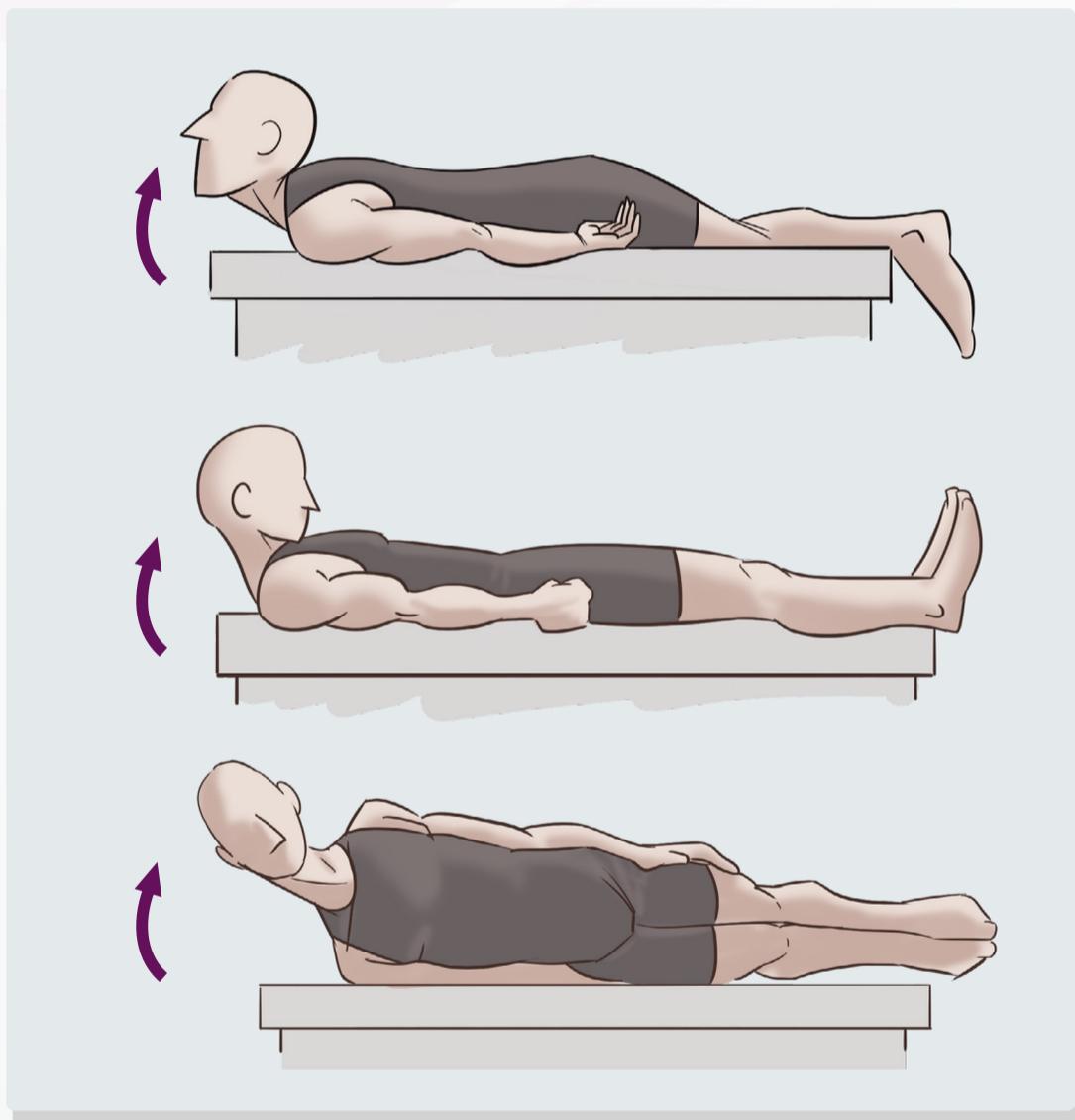
Acostado en el suelo, con los brazos a la espalda y las manos agarradas, eleve discretamente la cabeza y mantenga los hombros alineados, procurando que el resto del cuerpo permanezca pegado al suelo. Mantenga esta postura unos segundos.



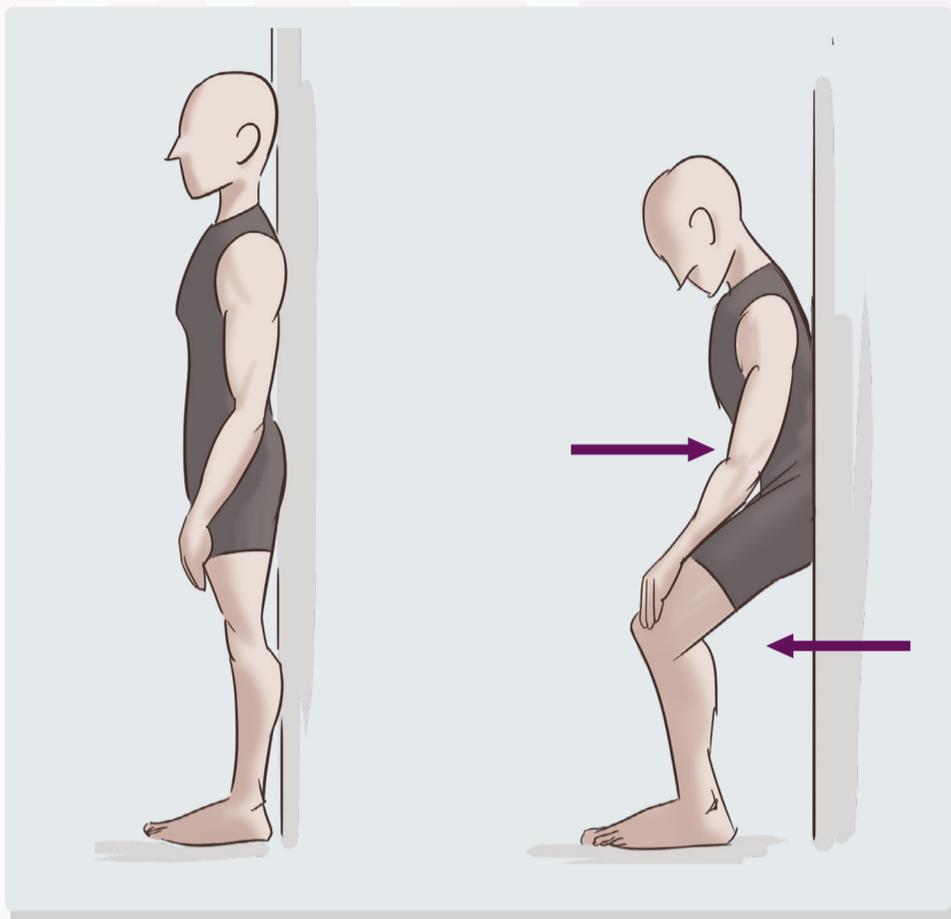
Potenciación de columna cervical desde la posición de tumbado

Otra manera de trabajar los músculos que realizan la flexión, la extensión y las inclinaciones es acostado sobre una cama o sobre una mesa, con la cabeza por fuera del borde de la misma.

- Acostado boca abajo se eleva la cabeza lentamente hasta donde se pueda y se mantiene en ésta posición durante 4 o 5 segundos. Se baja y se repite entre 10 y 20 veces.
- Igual que el anterior pero acostado boca arriba.
- Igual que el anterior pero acostado, primero sobre un costado y luego sobre el otro.



EJERCICIOS DE RELAJACIÓN



Relajación lumbar

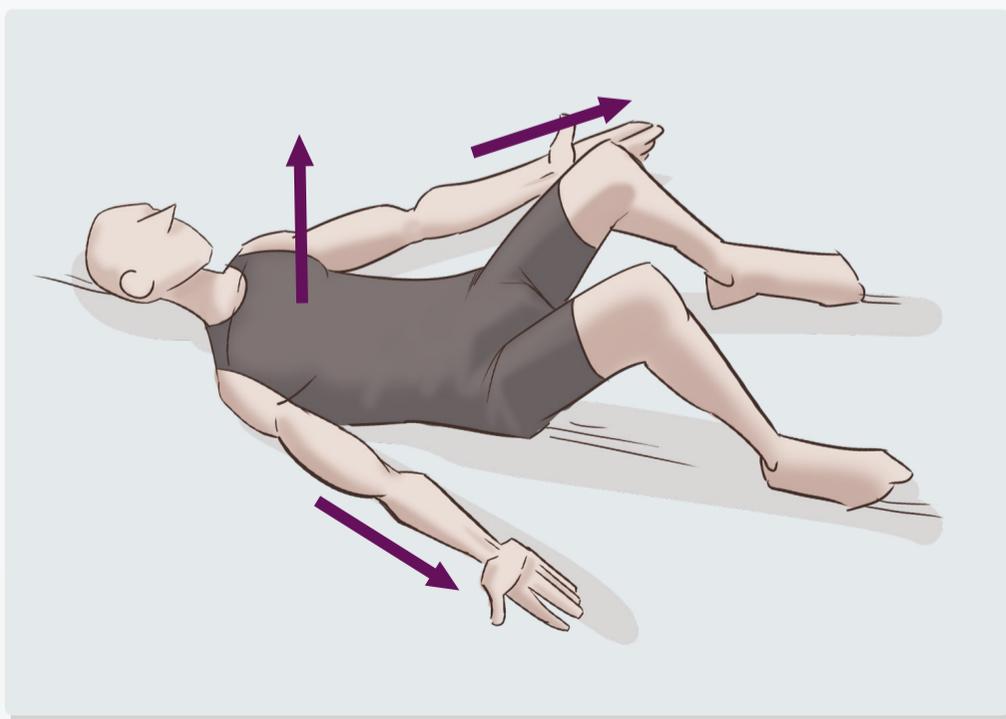
Apoyarse en una pared, con las rodillas un poco flexionadas, pegando la zona lumbar a la pared, dejar que la musculatura se relaje progresivamente.



Otro ejercicio para relajar la columna

Se realiza sentado en una silla, inclinándose al máximo hacia delante y abajo hasta pasar las manos por debajo de la silla y permaneciendo en esta postura durante 10 a 15 segundos.

ESTIRAMIENTOS

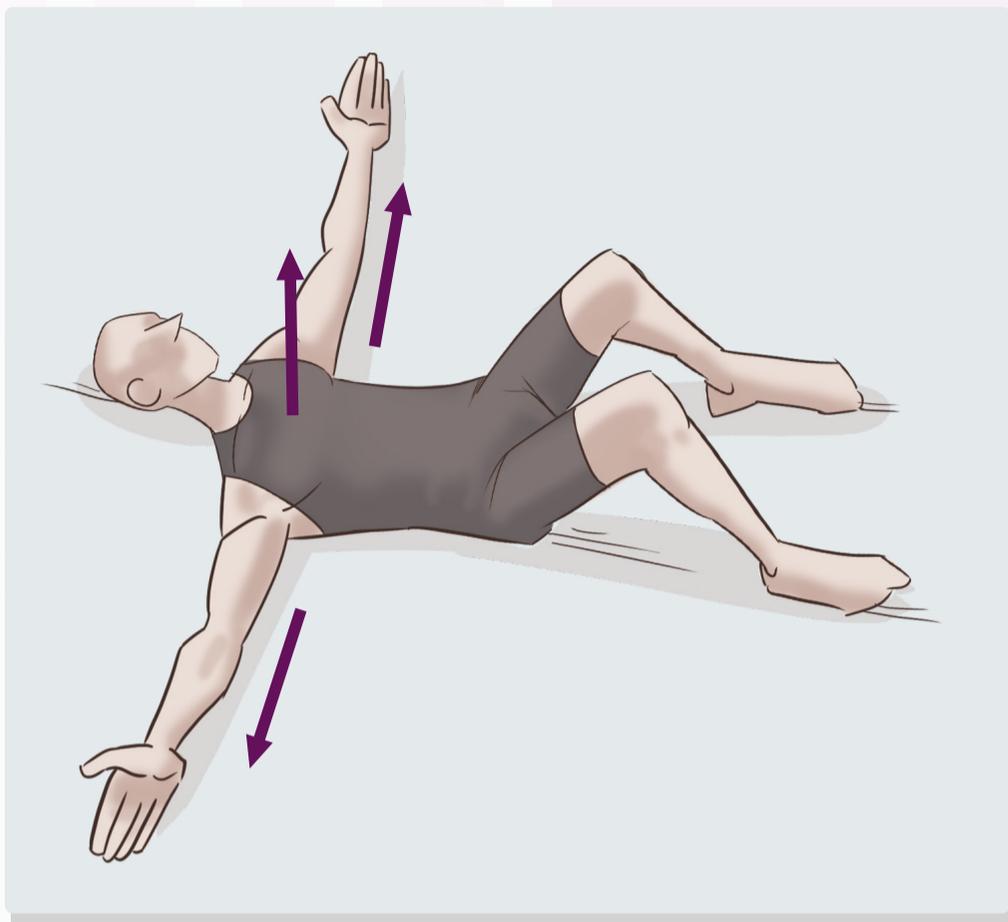


Estiramientos cervicodorsales

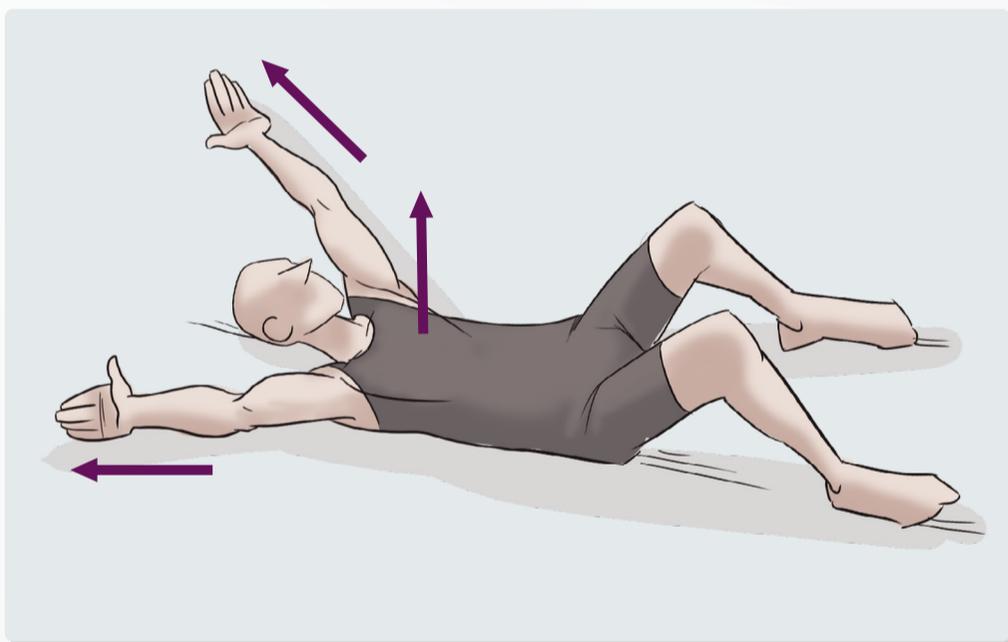
Acostado boca arriba, con las rodillas flexionadas y con una toalla doblada debajo de la zona lumbar.

Los brazos extendidos y ligeramente separados con las palmas hacia arriba. Tiramos de las manos hacia los pies a la vez que tratamos de elevar el tórax y estirar el cuello. Permanecer en esta posición 15-20 segundos. Repetir 3 veces.

Ejercicios de rehabilitación de la columna vertebral



Desde la misma posición, pero con los brazos en cruz. Estirar bien las manos y los brazos durante 15-20 segundos. Repetir 3 veces.



Desde la misma posición pero con los brazos elevados por encima de la cabeza formando una "V". Estirar las manos y los brazos durante 15-20 segundos. Repetir 3 veces.