



PROGRAMA DE ESTABILIZACIÓN LUMBAR

DIRIGIDO A LOS FAMILIARES DE LOS PACIENTES DE LA CLINICA ANGLO AMERICANA

Estabilización Lumbar

Para realizar los ejercicios de Estabilización Lumbar, se debe realizar un conjunto de movimientos destinados a equilibrar la acción de los músculos que garanticen la estabilidad de la columna lumbar.

El número de series y repeticiones de cada ejercicio será indicado por el fisioterapeuta según su patología e irá en aumento gradualmente según las necesidades del paciente.

Estos ejercicios se deben realizar de forma lenta y controlando la respiración.

Consideraciones:

- Mantener una lordosis lumbar adecuada (neutra).
- Los ejercicios no deben provocar dolor.
- Realice ejercicios en una superficie firme.

Estiramiento de:

Isquiotibiales



Con ayuda de una banda elástica, mantenga estirada una rodilla. Al bajar la pierna, descánsela en la rodilla opuesta.

Mantener seg. Repetir veces

Paravertebrales



Ejercicio 1:

Acuéstese y flexione ambas piernas. Eleve una de ellas a la altura del pecho jalándola con ambas manos.

Mantener seg. Repetir veces



Ejercicio 2:

Eleve ambas piernas a la altura del pecho, y luego jálelas con la ayuda de ambas manos.

Mantener seg. Repetir veces

Tensor Fascia Lata



Ejercicio 1:

Cruce una pierna sobre la otra y jálela en dirección a la pierna que está encima.

Mantener seg. Repetir veces



Ejercicio 2:

Estire una pierna y déjela caer al lado opuesto. Procure no girar el tronco.

Mantener seg. Repetir veces

Estiramiento de:

Glúteos



Doble una pierna y pise la rodilla contraria, luego con la mano opuesta jale en esa dirección.

Mantener seg. Repetir veces

Piriforme



Doble una rodilla encima de la otra y llévela en dirección al pecho, sujetando por detrás de la pierna opuesta.

Mantener seg. Repetir veces

Aductores



Doble una rodilla encima de la otra y empuje en dirección al pie con la mano del mismo lado.

Mantener seg. Repetir veces

Ejercicio de Mckenzie



Posición Inicial:

Acuéstese boca abajo sobre una superficie plana. Coloque una toalla debajo del abdomen y mantenga los brazos doblados a la altura del pecho.

Mantener seg. Repetir veces



Eleve el tronco superior apoyando los antebrazos. Luego vuelva a la posición inicial.

Mantener seg. Repetir veces

Fortalecimiento de Glúteo Medio



Apoye su cuerpo en una pared. Flexione una pierna y estire la otra en una elevación de 45° y luego, vuelva a la posición inicial.

Mantener seg. Repetir veces



Acostada y con las piernas flexionadas, coloque una banda elástica alrededor de las rodillas y luego sepárelas. No olvide contraer la zona abdominal.

Mantener seg. Repetir veces

Fortalecimiento de Abdominales



Con una toalla debajo de la zona lumbar, presione con los abdominales aplastando la toalla.

Mantener seg. Repetir veces

Fortalecimiento de Oblicuos



Con una banda separe los brazos en forma horizontal, al mismo tiempo que eleva una pierna en flexión de 90°. Contraer la zona abdominal.

Mantener seg. Repetir veces



Con una banda separe los brazos en forma diagonal, al mismo tiempo que eleva una pierna en flexión de 90°. Contraer la zona abdominal.

Mantener seg. Repetir veces

Ejercicio de Establización Lumbar

Ejercicio 1



Posición Inicial:

Antes de empezar, colóquese en posición de cuatro puntos.

Mantener seg. Repetir veces



En la posición inicial, contraiga el abdomen y eleve la columna en dirección hacia el techo y luego, regrese a la posición de inicio.

Mantener seg. Repetir veces

Ejercicio 2



Con las rodillas dobladas aplastar la pelota con ambas piernas y contraer la zona abdominal.

Mantener seg. Repetir veces

Ejercicio 3



Colóquese boca abajo. Eleve un brazo y una pierna contra lateral en simultáneo mientras mantiene los abdominales contraídos.

Mantener seg. Repetir veces

Ejercicio 4



Colóquese en posición inicial de cuatro puntos. Eleve un brazo y una pierna contra laterales al mismo tiempo, mientras mantiene los abdominales contraídos

Mantener seg. Repetir veces

Ejercicio 5



Con los pies apoyados en la superficie, eleve ambas caderas manteniendo el abdomen contraído.

Mantener seg. Repetir veces

TE QUEREMOS SALUDABLE