

EJERCICIOS DE COLUMNA DORSAL

EJERCICIOS PARA EL DOLOR DORSAL

EJERCICIO DE EXTENSIÓN DE TRONCO



Manos apoyadas en parte superior de glúteos. Llevamos el tronco hacia atrás. Mantén la postura 20 segundos.

Realiza:

- 20 repeticiones.
- 3 series.

Objetivos:

- Fortalecimiento de la musculatura erectora de la columna.
- Alivio del dolor.
- Mejora la estabilidad de la columna.
- Mejora control postural.

EJERCICIO DE REMO CON BANDA ELÁSTICA



De pie frente a una puerta. Atamos la banda elástica al pomo de la puerta y cogemos los extremos con la manos. Espalda recta . Mirada hacia adelante. Estiramos de la banda echando los hombros y codos hacia atrás. Mantenemos postura 5 segundos.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series.

Objetivos:

- Mejoría postural columna dorsal.
- Mejoría de la estabilidad del hombro y de la escápula.

EJERCICIO DE INCLINACIÓN LATERAL DEL TRONCO



De pie. Realizamos inclinaciones hacia un lado por la cara lateral del muslo intentando llegar a la rodilla. Mantenemos postura 20 segundos. Retorno a postura inicial e inclinamos hacia el otro lado.

Realiza:

- 3 repeticiones.
- 1 serie.

Objetivos:

- Fortalecimiento de la musculatura oblicua abdominal y cuadrado lumbar.
- Mejoría postural columna.
- Mejoría de la estabilidad lateral del tronco.

EJERCICIO DE PUENTE CON ELEVACIÓN DE LA PIERNA



Tumbado boca arriba. Brazos apoyado en el suelo paralelos al cuerpo. Rodillas flexionadas con apoyo de los pies. Tomamos aire y lo soltamos a medida que elevamos la pelvis y alineamos los muslos con el cuerpo. Levantamos un pie con la rodilla estirada. Mantenemos postura 5 segundos. Retorno a postura inicial y repetimos con la otra extremidad inclinamos hacia el otro lado.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 1 serie.

Objetivos:

- Fortalecimiento de Core , glúteo mayor y medio e isquiotibiales.
- Mejoría postural columna.
- Mejoría de la estabilidad pélvica.

EJERCICIO DE ELEVACIÓN BRAZO-PIERNA EN CUADRUPEDIA



Posición cuadrúpeda. Espalda recta y cuello alineado. Cogemos aire y lo soltamos a medida que elevamos un brazo de un lado y la pierna del lado contrario. Mantenemos postura 5 segundos. Retorno a postura inicial y repetimos con el otro lado.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 1 serie.

Objetivos:

- Fortalecimiento de Core , glúteo mayor y medio, isquiotibiales y musculatura erectora de la columna.
- Mejoría coordinación y equilibrio.
- Fomenta la activación cruzada.

EJERCICIO DE ELEVACIÓN DE TRONCO-BRAZOS



Tumbado boca abajo. Rodillo blando en abdomen bajo. Hombros y codos a 90°. Cogemos aire y lo soltamos a medida que el pecho y los brazos se despegan del suelo. Al elevar juntamos las escápulas con el tronco y cuello alineados. Mantenemos 5 segundos.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 1 serie.

Objetivos:

- Fortalecimiento de la cadena posterior completa: de Core posterior, glúteo mayor y medio, isquiotibiales y musculatura erectora de la columna.
- Fortalece musculatura escapular: trapecio medio e inferior y deltoides posterior.

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO GATO-CAMELLO



Posición cuadrúpeda. Tronco y cuello alineados. Realizamos extensión del cuello y arqueamiento de la columna hacia abajo. Mantenemos 10 segundos. A continuación, flexión anterior del cuello llevando la cabeza hacia abajo y arqueamos la espalda hacia arriba. Mantenemos 10 segundos.

Realiza:

- 3 repeticiones.
- 1 serie.

Objetivos:

- Mejora flexibilidad y movilidad de la columna.
- Alivia tensión y dolor de la columna cervical, dorsal y lumbar.
- Estiramiento musculatura erectora.

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO ROTACIÓN DE TRONCO



De pie. Postura erguida, mirada hacia delante. Brazos entrecruzados a la altura de los hombros. Realizamos giro del tronco hacia un lado manteniendo fijas las caderas. Mantenemos 30 segundos. Mismo giro hacia el otro lado y mantenemos 30 segundos

Realiza:

- 3 repeticiones.
- 1 serie.

Objetivos:

- Mejora de la movilidad rotacional de la columna, activando y estirando musculatura rotacional.
- Fortalecimiento de la musculatura oblicua abdominal.

[Pide Cita con el Dr. Jordi Jiménez](#). Te atenderá en el centro de Palma de Mallorca y te ayudará a recuperar tu calidad de vida.