

EJERCICIOS DE COLUMNA LUMBAR

EJERCICIOS PARA EL DOLOR LUMBAR

ESTIRAMIENTO LUMBOSACRO



Tumbado boca arriba. Brazos apoyados en el suelo paralelos al cuerpo. Rodillas flexionadas con apoyo de los pies. Flexionamos caderas y rodillas aproximándolas al pecho, agarrándolas con los brazos, a la vez que flexionamos el cuello hacia delante. Mantenemos postura 30 segundos.

Realiza:

- 3 repeticiones.
- 1 serie diaria.

Objetivos:

- Mejoría de la flexibilidad lumbar y caderas.
- Alivio tensional de zona lumbar y sacra.
- Estiramiento de la musculatura lumbar baja y glúteos.

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES EN SUELO



Tumbado boca arriba. Brazos apoyados en el suelo paralelos al cuerpo. Flexionamos una cadera, elevando la pierna con la rodilla extendida al máximo posible hasta sentir tirantez . Al iniciar los estiramientos, es crucial evitar el dolor. Debes estirar solo hasta que sientas la tensión en el músculo y los tendones, y luego mantener esa posición durante un tiempo hasta que dicha tensión se vaya reduciendo. Con la práctica, podrás prolongar el tiempo de mantenimiento, pero nunca debes llegar a sentir dolor. Cambiamos de pierna.

Realiza:

- 3 repeticiones.
- 1 serie.

Objetivos:

- Mejoría de la flexibilidad isquiotibiales.
- Alivio tensional de zona lumbar.
- Mejora el posicionamiento pélvico y el balance articular de la cadera.

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 diaria.

Objetivos:

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

EJERCICIO DE ABDOMINALES MANOS-NUCA



Tumbado boca arriba. Brazos apoyado en el suelo paralelos al cuerpo. Rodillas flexionadas con apoyo de los pies. Colocamos manos detrás de la nuca y despegamos la parte alta del cuerpo en dirección a las rodillas. Mantenemos postura 3 segundos.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series diarias.

Objetivos:

- Fortalecimiento del recto del abdomen.
- Mejora la estabilidad del Core.

EJERCICIO DE ABDOMINALES CRUZADOS MANOS-NUCA



Tumbado boca arriba. Brazos apoyado en el suelo paralelos al cuerpo. Rodillas flexionadas con apoyo de los pies. Colocamos manos detrás de la nuca y despegamos la parte alta del cuerpo tocando con un codo la rodilla opuesta. Mantenemos postura 3 segundos. Repetimos al otro lado.

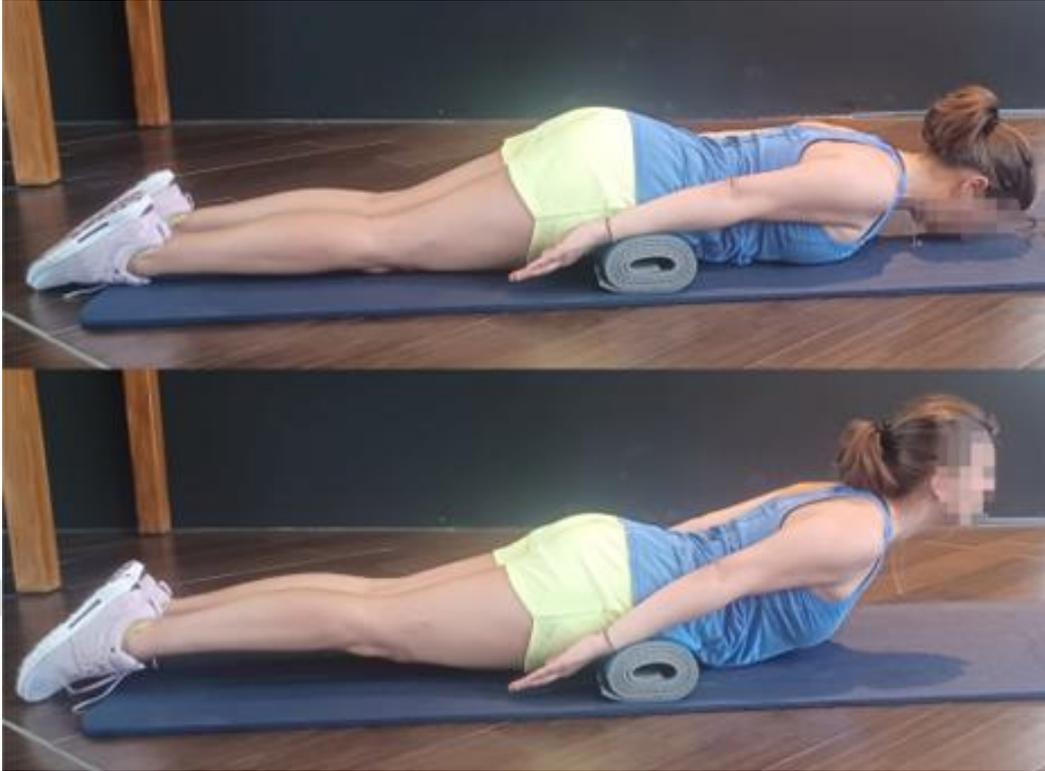
Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series diarias.

Objetivos:

- Fortalecimiento de oblicuos y recto del abdomen.
- Mejora la estabilidad del Core.

EJERCICIO DE ELEVACIÓN DE TRONCO



Tumbado boca abajo. Rodillo blando en abdomen bajo. Brazos pegados al cuerpo. Cogemos aire y lo soltamos a medida que el pecho despega del suelo con el cuello alineado con el tronco. Mantenemos 5 segundos.

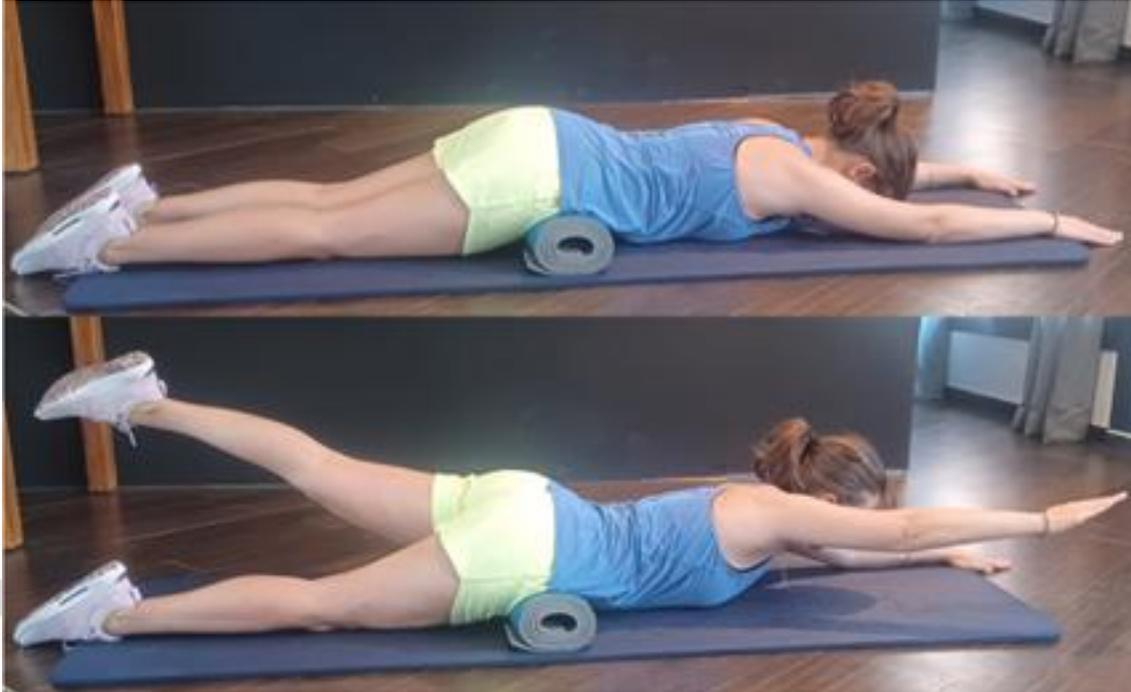
Realiza:

- 10 repeticiones.
- 1 serie diaria.

Objetivos:

- Fortalecimiento de la musculatura erectora de la columna.
- Mejora postural.
- Estabilidad del core posterior.
- Alivio dolor lumbar.

EJERCICIO DE ELEVACIÓN BRAZO-PIERNA TUMBADO



Tumbado boca abajo. Rodillo blando en abdomen bajo. Brazos extendidos por encima de la cabeza. Cogemos aire y lo soltamos a medida que elevamos un brazo y la pierna del otro lado, ambos extendidos. Mantenemos 5 segundos. Repetimos con el otro lado.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 1 serie diaria.

Objetivos:

- Fortalecimiento de la cadena posterior global: musculatura erectora columna, glúteos, isquiotibiales.
- Fortalecimiento de trapecio medio e inferior y deltoides posterior.
- Mejora postural.
- Estabilidad del core posterior.
- Alivio dolor lumbar.

EJERCICIO DE PUENTE



Tumbado boca arriba. Brazos apoyados en el suelo paralelos al cuerpo. Rodillas flexionadas con apoyo de los pies. Flexionamos caderas hacia arriba hasta alinear los muslos con el tronco. Mantenemos postura 5 segundos.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series.

Objetivos:

- Fortalecimiento musculatura glútea.
- Activación de la musculatura isquiotibial.
- Estabilización del Core.
- Mejoría del control postural global.

EJERCICIO DE BÁSCULA PÉLVICA



Tumbado boca arriba. Brazos apoyados en el suelo paralelos al cuerpo. Rodillas flexionadas con apoyo de los pies. Tomamos aire y soltamos progresivamente a la vez que endurecemos la musculatura abdominal y aplanamos la zona lumbar haciendo fuerza contra el suelo. Mantenemos postura 5 segundos.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series.

Objetivos:

- Fortalecimiento transverso abdominal.
- Estabiliza columna lumbar.
- Fortalecimiento suelo pélvico.

[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.