

EXERCICIS DE COLUMNA

EXERCICIS PER AL DOLOR LUMBAR

ESTIRAMENT LUMBOSACRAL



Tirat boca amunt. Braços recolzats a terra paral·lels al cos. Genolls flexionades amb suport dels peus. Flexionem malucs i genolls apropant-los al pit, agafant-los amb els braços, alhora que flexionem el coll cap endavant. Mantenim la postura 30 segons.

Realitza:

- 3 repeticions.
- 1 sèrie diària.

Objectius:

- Millora de la flexibilitat lumbar i malucs.
- Alleujament de la tensió a la zona lumbar i sacra.
- Estirament de la musculatura lumbar baixa i glutis.

EXERCICI D'ESTIRAMENT DELS ISQUIOTIBIALS AL TERRA



Tirat boca amunt. Braços recolzats a terra paral·lels al cos. Flexionem un maluc, elevant la cama amb el genoll estirat al màxim fins a notar tensió. En iniciar els estiraments, és crucial evitar el dolor. Has d'estirar només fins notar tensió al múscul i tendons, i després mantenir aquesta posició durant un temps fins que la tensió disminueixi. Amb la pràctica podràs allargar el temps de manteniment, però mai has de sentir dolor. Canviem de cama.

Realitza:

- 3 repeticions.
- 1 sèrie.

Objectius:

- Millora de la flexibilitat dels isquiotibials.
- Alleujament de la tensió lumbar.
- Millora del posicionament pèlvic i l'equilibri articular del maluc.

EXERCICI DE PONT AMB ELEVACIÓ DE LA CAMA



Tirat boca amunt. Braços recolzats a terra paral·lels al cos. Genolls flexionats amb suport dels peus. Prenem aire i l'alliberem mentre elevem la pelvis i alineem els cuixes amb el cos. Elevem un peu amb el genoll estirat. Mantenim postura 5 segons. Retorn a la postura inicial i repetim amb l'altra extremitat.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 1 sèrie diària.

Objectius:

- Enfortiment del core, glutis major i mitjà i isquiotibials.
- Millora postural de la columna.
- Millora de l'estabilitat pèlvica.

EXERCICI D'ABDOMINALS MANS-NUCA



Tirat boca amunt. Braços recolzats a terra paral·lels al cos. Genolls flexionats amb suport dels peus. Col·loquem les mans darrere del coll i aixequem la part superior del cos cap als genolls. Mantenim 3 segons.

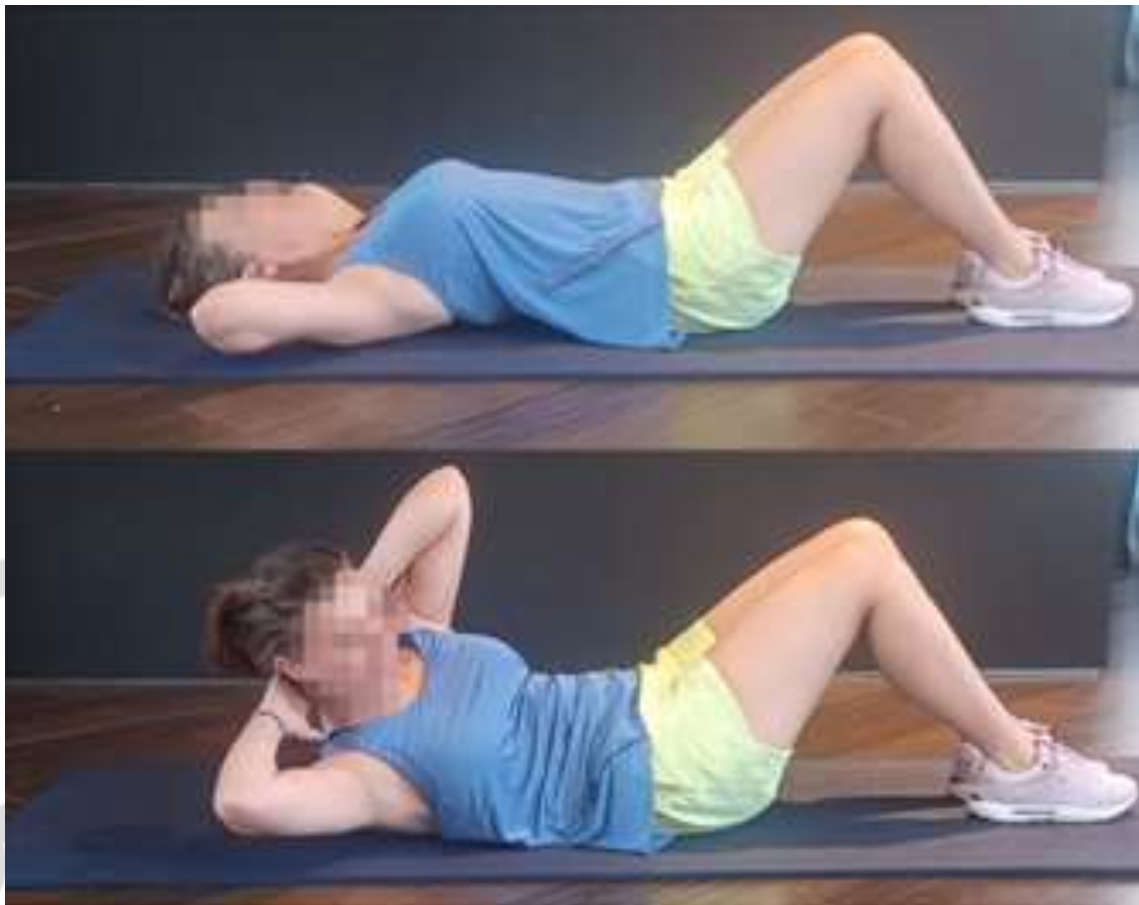
Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries diàries.

Objectius:

- Enfortiment del recte abdominal.
- Millora de l'estabilitat del core.

EXERCICI D'ABDOMINALS CREUATS MANS-NUCA



Tirat boca amunt. Braços recolzats a terra paral·lels al cos. Genolls flexionats amb suport dels peus. Col·loquem les mans darrere del coll i aixequem la part superior del cos tocant amb un colze el genoll oposat. Mantenim 3 segons. Repetim amb l'altre costat.

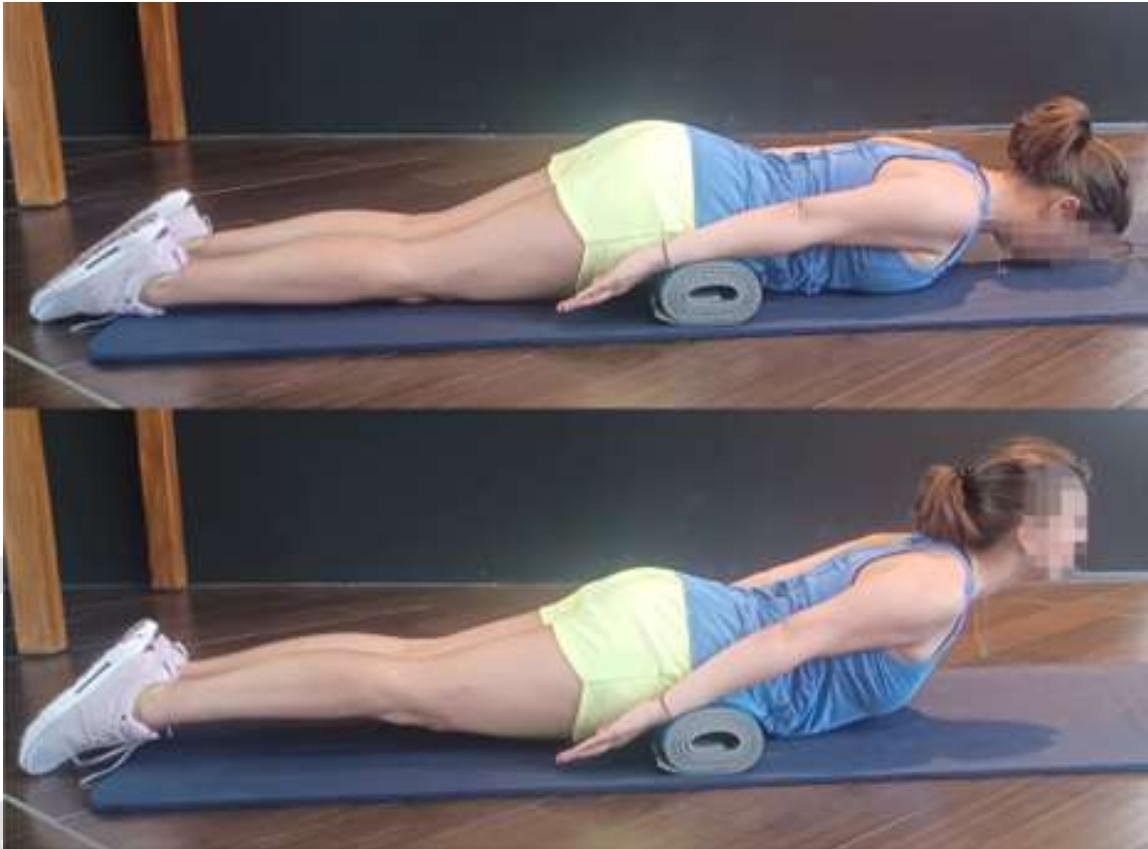
Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries diàries.

Objectius:

- Enfortiment dels oblics i del recte abdominal.
- Millora de l'estabilitat del core.

EXERCICI D'ELEVACIÓ DE TRONC



Tirat boca avall. Rotllo tou a l'abdomen baix. Braços enganxats al cos. Prenem aire i l'alliberem mentre el pit s'aixeca del terra amb el coll alineat amb el tronc. Mantenim 5 segons.

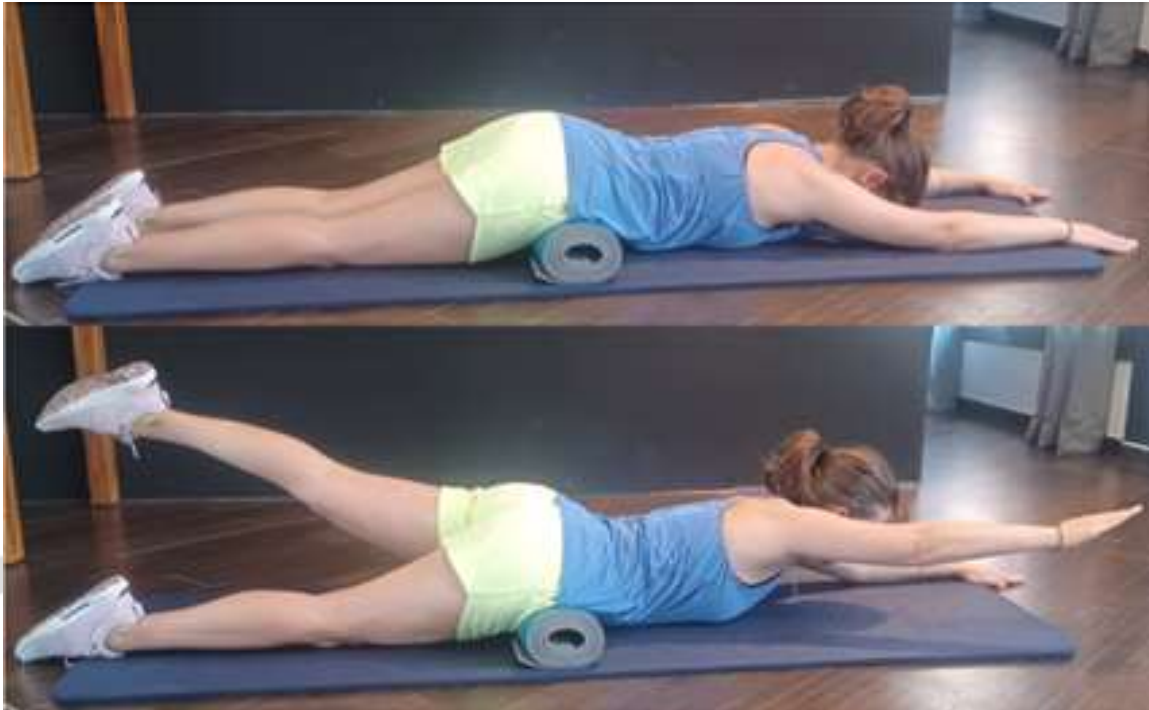
Realitza:

- 10 repeticions.
- 1 sèrie diària.

Objectius:

- Enfortiment de la musculatura erectora de la columna.
- Millora postural.
- Estabilitat del core posterior.
- Alleujament del dolor lumbar.

EXERCICI D'ELEVACIÓ BRAÇ-CAMA TOMBAT



Tirat boca avall. Rotllo tou a l'abdomen baix. Braços estirats per sobre del cap. Prenem aire i l'alliberem mentre elevem un braç i la cama contrària, tots dos estirats. Mantenim 5 segons. Repetim amb l'altre costat.

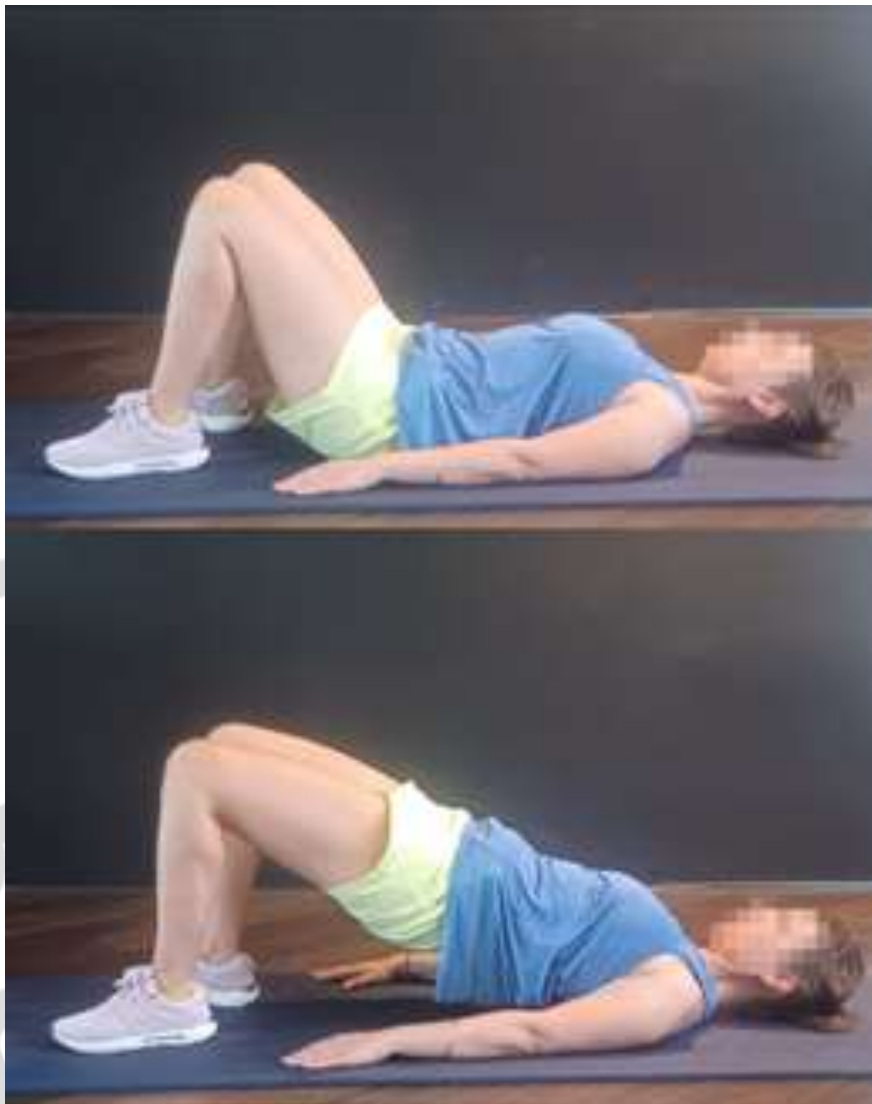
Realitza:

- 10 repeticions.
- 1 sèrie diària.

Objectius:

- Enfortiment de la cadena posterior global: musculatura erectora columna, glutis, isquiotibials.
- Enfortiment del trapezi mitjà i inferior i deltoïdes posterior.
- Millora postural.
- Estabilitat del core posterior.
- Alleujament del dolor lumbar.

EXERCICI DE PONT



Tirat boca amunt. Braços recolzats a terra paral·lels al cos. Genolls flexionats amb suport dels peus. Flexionem malucs cap amunt fins alinear cuixes i tronc. Mantenim 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

Objectius:

- Enfortiment de la musculatura glútea.
- Activació de la musculatura isquiotibial.
- Estabilització del core.
- Millora del control postural global.

EXERCICI DE BASCULACIÓ PÈLVICA



Tirat boca amunt. Braços recolzats a terra paral·lels al cos. Genolls flexionats amb suport dels peus. Prenem aire i l'alliberem progressivament mentre endurem la musculatura abdominal i aplanem la zona lumbar fent força contra el terra. Mantenim 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

Objectius:

- Enfortiment del transvers abdominal.
- Estabilitza columna lumbar.
- Enfortiment del sòl pèlvic.

[Demana Cita amb el Dr. Jordi Jiménez.](#) T'atendrà al centre de Palma de Mallorca i t'ajudarà a recuperar la teva qualitat de vida.