

PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA COLUMNA DORSAL

1.- Sentado en el suelo con las piernas semiflexionadas y entrelazamos las brazos hasta tocarnos con las manos los codos. Inclina el tronco hacia delante y tiramos de las piernas hacia el pecho.



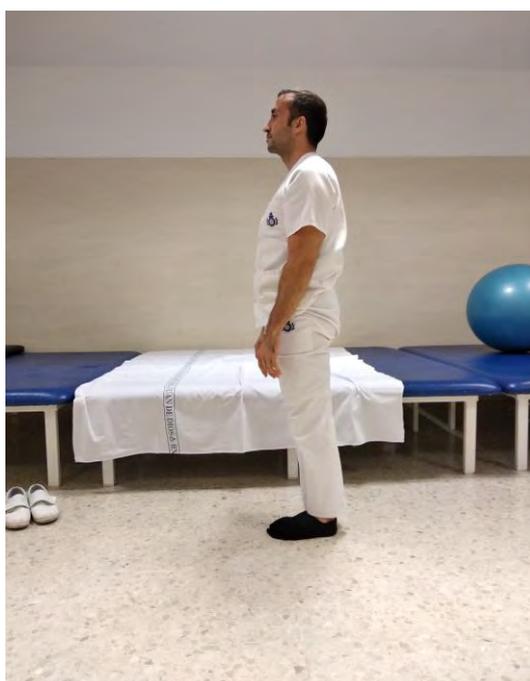
2.- Paciente de pie, entrelazar los dedos de las manos. Levantar los brazos por encima de la cabeza, manteniéndolos extendidos. Empujar los brazos hacia detrás y hacia arriba.

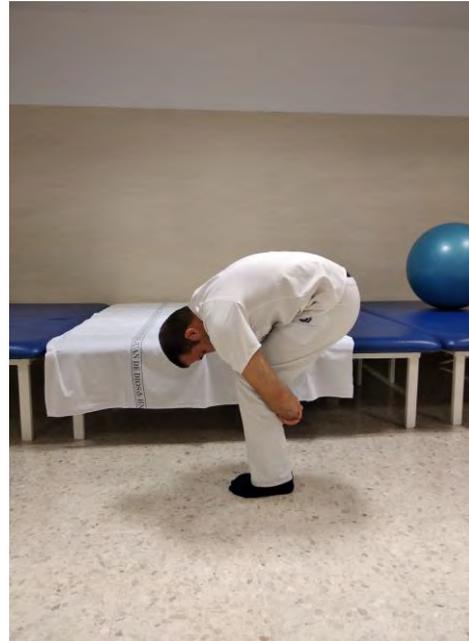


3.- Paciente de pie, rodea con los brazos el tórax y realiza una flexión activa cervical. Mantenemos la posición unos 4 segundos hasta notar la tensión en la musculatura de la zona media de la espalda



4.- Paciente de pie realiza una flexión de tronco y coloca sus manos entrelazadas detrás de las rodillas y flexiona las rodillas hasta notar la tensión en la zona dorsal.





5.- De pie con los pies juntos nos colocamos delante de una pared para que nos sirva de soporte. Colocamos los brazos en extensión sobre la pared y encima de la cabeza. Inclina el tronco hacia delante, manteniendo las piernas y los brazos estirados, y apoyas las manos en la pared. Hacer fuerza con los brazos en la pared arqueando la espalda.



6.- De rodillas en el suelo, nos sentamos sobre los talones y estiramos los brazos hacia delante hasta notar que se estira la zona dorsal media. Mantenemos la posición 10 segundos.

