Guia de Ejercicios de Dolor Lumbar

El ejercisio regular es un complemento importante de su tratamiento que puede ayudar a restaurar la fuerza de la espalda y permitir un retorno gradual a sus actividades diarias. Su cirujano ortopedico y su fisioterapeuta pueden recomendar que haga ejercisio 10 a 30 minutos al dia, 1 a 3 veces por dia durante su recuperacion temprana. Asegurese de seguir las instrucciones de su medico cuidadosamente.

Esta guia puede ayudarle a entender mejor su programa de ejercisio y actividad, el cual debe ser supervisado por su fisioterapeuta o su cirujano ortopedico.

Programa de Ejercicio Inicial

Movimiento de Tobillos

- Acuestese boca arriba.
- Mueva los tobillos hacia arriba y hacia abajo. Repita 10 veces.
- Repita 10 veces.

Deslizamiento de Talon

- Acuestese boca arriba.
- Lentamente doble y enderece la rodilla.
- Repita 10 veces.

Contraccion Abdominal

- Acuestese boca arriba con las rodillas dobladas y las manos apoyadas debajo de las costillas.
- Apriete los musculos abdominals para empujar las costillas hacia la espalda.
- Asegurese de no contener la respiracion.
- Mantenga por 5 segundos.
- Relajese.
- Repita 10 veces.

Alan C. Davis, M.D., P.A.
© 2011
Este folleto no pretende sustituir atencion medica professional.

Cuclillas Contra la Pared

- Comienze con la espalda apoyada contra la pared.
- Mueva los pies 12 pulgadas delante del cuerpo.
- Mantenga los musculos abdominals apretados mientras lentamente dobla las rodillas 45 grados.
- Mantenga por 5 segundos.
- Vuelva lentamente a la posicion vertical.
- Repita 10 veces.

Elevacion de Talon

- Pongase de pie con el peso distribuido igualmente sobre ambos pies.
- Levante lentamente los talons hacia arriba y abajo.
- Repita 10 veces.

Levantamiento de Pierna Estirada

- Acuestese boca arriba con una pierna estirada y una rodilla doblada.
- Apriete los musculos abdominales para estabilizar la espalda baja.
- Lentamente levante la pierna estirada de 6 a 12 pulgadas y detenga por 1 a 5 segundos.
- Baje la pierna lentamente.
- Repita 10 veces.

Alan C. Davis, M.D., P.A.
© 2011
Este folleto no pretende sustituir atencion medica professional.

Programa de Ejercicio Intermedio

Estiramiento Sencillo de Rodilla a Pecho

- Acuestese boca arriba con las rodillas dobladas.
- Sostenga el muslo detras de la rodilla y levante la rodilla hacia el pecho.
- Mantenga por 20 segundos.
- Relajese.
- Repita 5 veces en cada lado.

Estiramiento del Tendon de la Corva

- Acuestese boca arriba con las rodillas dobladas.
- Sostenga el muslo detras de la rodilla.
- Lentamente enderesca la rodilla hasta sentir un estiramiento en la parte posterior del muslo.
- Mantenga por 20 segundos.
- Relajese.
- Repita 5 veces en cada lado.

Ejercicios de Estabilizacion lumbar con Pelota Suiza

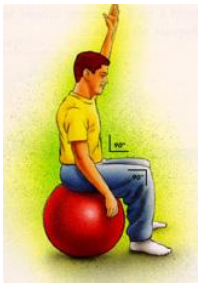
Los musculos abdominales deben permanecer contraidos durante cada ejercicio (vea Contraccion Abdominal). Realize cada ejercicio por 60 segundos. Cuanto mas lejos este la pelota de su cuerpo, mas dificil el ejercicio.

Acostado Sobre el Suelo

- Acustese boca arriba con las rodillas dobladas y los chamorros sobre la pelota.
- Lentamente levante un brazo sobre la cabeza y baje el brazo, alternando los lados derecho y izquierdo.
- Lentamente estire una rodilla y relajese, alternando los lados derecho y izquierdo.
- Lentamente estire una rodilla y levante el brazo contrario sobre la cabeza. Alterne los brazos y las piernas.
- Lentamente " camine" la pelota hacia adelante y atras con las piernas.

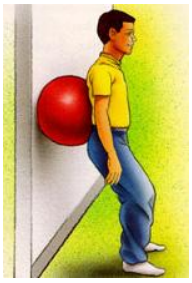
© 2011
Este folleto no pretende sustituir atencion medica professional.

Sentado en la Pelota



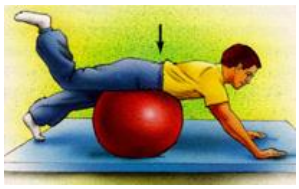
- Sientese en la pelota con las caderas y rodillas doblada 90° y los pies apoyados en el piso.
- Lentamente levante el brazo sobre la cabeza, y baje el brazo, alternando los lados derecho y izquierdo.
- Lentamente levante y baje le talon, alternando los lados derecho y izquierdo.
- Lentamente eleve un talon y levante el brazo contrario sobre la cabeza. Alternando el brazo y talon opuestos.
- Marchar: Lentamente eleve un pie 2 pulgadas del suelo, alternando los lados derecho y izquierdo.

De Pie



- Parece con la pelota entre su espalda y la pared.
- Lentamente doble las rodillas 45 ° a 90 °. Mantenga por 5 segundos. Estire las rodillass.
- Lentamente doble las rodillas 45 ° a 90 ° mientras levanta ambos brazos sobre la cabeza.

Acostado Sobre la Pelota



- Acuestese boca abajo sobre la pelota.
- Lentamente eleve los brazos alternos sobre la cabeza.
- Eleve lentamente las piernas alternas 2-4 pulgadas del piso.
- Combine 1 y 2, alternando brazos y piernas opuestos.
- Doble una rodilla. Lentamente eleve esa pierna, alternando las dos piernas.

NOTE: Tenga cuidado de no arquear la espalda baja!

Lo que debe hacer	***Lo que NO debe hacer***
• Empieze por intentar los movimientos despacio y con cuidado. • Doble una rodilla. Despacio eleve esa pierna, alternando ambas. • Suspenda los ejercicios y consulte a su doctor si el dolor dura mas de15-20 minutos.	• No se exceda con los ejercicios, especialmente al principio. • No se alarme si los ejercicios causan leves molestias que duran pocos minutos. Esto desaparecera ya que sus musculos se hagan mas fuertes.

Alan C. Davis, M.D., P.A.
© 2011
Este folleto no pretende sustituir atencion medica professional.

Programa de Ejercicio Avanzado

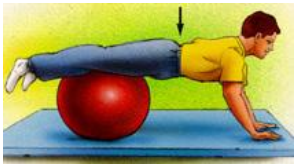
Estiramiento del Flexor de la Cadera

- Acuestese boca arriba cerca de la orilla de la cama, tirando las rodillas hacia el pecho.
- Lentamente baje una pierna, manteniendo la rodilla doblada, hasta sentir un estiramiento en la parte superior de la cadera/muslo.
- Mantenga por 20 segundos.
- Relajese.
- Repita 5 veces en cada lado.

Estiramiento del Musculo Piriforme

- Acuestese boca arriba con las rodillas dobladas.
- Cruze una pierna por encima de la otra.
- Tire la rodilla opuesta hacia el pecho hasta sentir un estiramiento en la zona de los gluteos/caderas.
- Mantenga por 20 segundos.
- Relajese.
- Repita 5 veces en cada lado.

Ejercicio de Estabilizacion Lumbar con Pelota Suiza



- Acuestese boca arriba sobre la pelota.
- "Camine" las manos delante de la pelota hasta que la pelota esta debajo de las piernas, regrese a la posicion inicial.
- "Camine" las manos delante de la pelota hasta que la pelota este debajo de las piernas y despacio eleve alternando los brazos sobre la cabeza.
- "Camine" las manos delante de la pelota y lentamente realize flexiones de brazos (lagartijas).

Ejercicios Aerobicos

Mantenga la columna en posicion neutral, mientras estabiliza con los musculos abdominales para proteger la espalda baja durante el ejercicio aerobico.

1. Bicicleta fija por 20 a 30 minutos.
2. Caminadora por 20 a 30 minutos.

© 2011
Este folleto no pretende sustituir atencion medica professional.