



DOLOR LUMBAR

Pauta de ejercicios general para dolor lumbar

*A continuación encontrarás una pauta de ejercicios para el dolor lumbar. Los ejercicios están ordenados por tipo y siguen un orden de menor a mayor dificultad. Es importante **seguir las instrucciones** que hay a continuación antes de empezar con el plan.*

Pautas a seguir:

- Los ejercicios **NO** deben en producir **dolor**. En caso de dolor debería ser muy leve (máximo un 3 sobre 10) y estar seguros que el ejercicio se está realizando correctamente.
- Si no sueles realizar ejercicio regularmente, los primeros días puede haber molestias hasta que tu cuerpo se **adapta**. Garantiza hacerlos correctamente.
- Sigue las indicaciones marcadas en las **notas** de cada ejercicio.
- Deberías realizar los ejercicios un mínimo de **3 veces** en semana.
- Deberías hacer los ejercicios un mínimo de **8 semanas**, los resultados del ejercicio terapéutico se encuentran a **medio-largo plazo** aunque antes ya deberías encontrar algún cambio.
- Haz los ejercicios de forma **suave** y **controlada**. Ten en cuenta cuál es el **objetivo** de cada uno.
- Haz un **descanso** entre series de mínimo **1 minuto**, es importante que los respetes para **NO** generar excesiva fatiga.
- Evita hacer apneas (aguantar el aire) siempre acompaña el ejercicio con la **respiración**.
- En fases de dolor agudo **NO** se recomiendan ejercicios de **Fuerza** ya que se puede irritar más el tejido.
- Si con estos ejercicios **NO consigues mejorar** o bien quieres lograr más resultados puedes pedir cita directamente entrando en mi página web **www.judithcañadas.com**. Con el código **REHAB1** conseguirás un 10% de descuento en la 1a sesión. En la sesión se realiza una valoración individual y un tratamiento de fisioterapia específico para tu caso.
- Encontrarás rutinas más específicas como: protocolo para **hernia discal, ciática y artrosis** de columna en mi página web: **www.judithcañadas.com**. En ellas accederás a ejercicios planteados por fases, recomendaciones específicas de cada patología, y pautas de higiene postural imprescindibles para mejorar.
- Si necesitas contactar conmigo puedes hacerlo en el apartado **CONTACTO** de mi página web.
- Si tienes alguna posible **contraindicación** para realizar ejercicio (patología cardíaca, respiratoria, vértigos, medicación, etc) consulta antes con tu **médico**. La realización de esta pauta de ejercicios es responsabilidad personal de quien la lleva a cabo.



DOLOR LUMBAR

Pauta de ejercicios general para dolor lumbar

1. EJERCICIOS DE MOVILIDAD

1.1. Basculación pélvica



5 minutos

Boca arriba con rodillas dobladas y pies apoyados. Coge aire y arquea la zona lumbar dejando un espacio.

Suelta el aire pegando la lumbar en la colchoneta y hundiendo el ombligo

1.2. Estiramiento lumbar en rotación

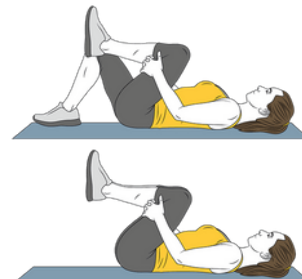


Series: 3 | seg: 30

Boca arriba con rodillas dobladas y pies apoyados. Pon los brazos en forma de cruz.

Deja caer las rodillas hacia un lado y la mirada hacia el lado contrario

1.3. Estiramiento lumbar



Series: 3 | seg: 30

Estirado/a boca arriba con las rodillas dobladas. Acerca las rodillas al pecho, subiendolas una por una. Aguanta el estiramiento 30 segundos.

1.4. Gato - vaca (cat-cow)



Series: 3 | reps: 10

En cuadrupedia. Pon las manos debajo de los hombros y las rodillas debajo las caderas. Coge aire arqueando toda la columna. Suelta el aire redondeando toda la columna, metiendo ombligo para dentro.

1.5. Estiramiento enhebrar aguja



Series: 3 | reps: 8

En cuadrupedia. Las manos debajo de los hombros y las rodillas debajo las caderas. Al soltar el aire lleva el brazo hacia el lado contrario haciendo una rotación de tronco.

1.6. Rotación torácica en cuadrupedia



Series: 3 | reps: 8

En cuadrupedia. Coloca una mano en la nuca y ves a mirar hacia el lado contrario haciendo una rotación de tronco. Acompaña el movimiento con la mirada y la respiración.

1.7. Estiramiento lumbar de rodillas



Series: 3 | seg: 30 |

Siéntate sobre los talones y alarga los brazos hacia delante. Relaja la cabeza y el cuello y aguanta el estiramiento. Puedes hacerlo entre los descansos de los ejercicios, entre series.

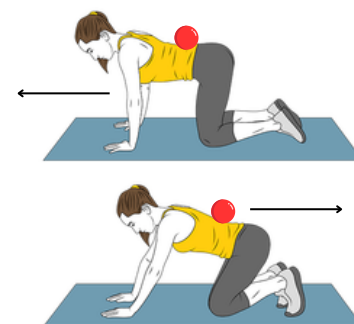
1.8. Posición de esfinge



Series: 3 | seg: 30

Colocado/a boca abajo, con las manos apoyadas al lado de los hombros. Extiende los codos a la vez que extiendes la columna hasta donde toleres. Mantén la posición 30 segundos. Si aparece dolor no realizar.

1.9. Balanceo espalda recta



Series: 3 | reps: 8

En cuadrupedia con la espalda recta. Balancéate hacia delante y atrás sin mover la espalda. Puedes colocar una pelota en la lumbar y no se debe caer.

DOLOR LUMBAR

Pauta de ejercicios general para dolor lumbar

2. EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO LUMBAR

2.1. Protracción escapular con brazo estirado



Series: 3 | reps: 8

En cuadrupedia con la espalda recta y posición de doble mentón cervical. Estira los brazos de forma alterna aguantando 5 seg sin mover la columna.

2.2. Patadas atrás en cuadrupedia con pierna estirada



Series: 3 | reps: 8

En cuadrupedia con la espalda recta y posición de doble mentón cervical. Estira las piernas de forma alterna y aguanta 5 seg sin mover la columna.

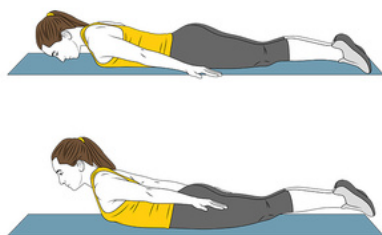
2.3. Elevación alterna de brazo y pierna de rodillas



Series: 3 | reps: 8

En cuadrupedia con la espalda recta y posición de doble mentón cervical. Estira los brazos y piernas a la vez de forma alterna aguantando 5 seg sin mover la columna.

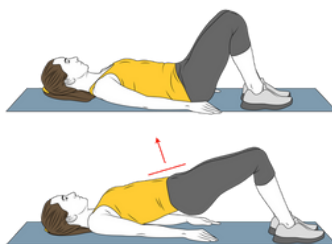
2.4. Dardo



Series: 3 | reps: 8

Boca abajo. Activa el abdomen. Levanta el pecho y las piernas del suelo y mantén 5 segundos. Si es muy intenso intenta hacerlo solo con brazos o piernas.

2.5. Puente glúteo

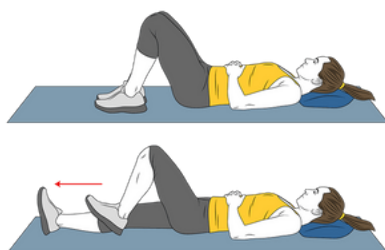


Series: 3 | reps: 10-15

Boca arriba con las piernas separadas a la anchura de las caderas. Báscula la pelvis hasta que la lumbar toque la colchoneta. Levanta la pelvis activando bien el glúteo. Aguanta 5 seg y baja poco a poco.

3. FORTALECIMIENTO ABDOMINAL

3.1. Deslizamiento de pierna



Series: 3 | reps: 8

Con las rodillas dobladas, lleva el ombligo hacia dentro, contactando la lumbar en el suelo (retroversión pélvica). Sin perder la posición, desliza la pierna por la colchoneta. Vuelve también sin perder el contacto.

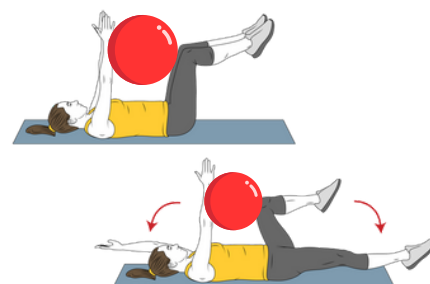
3.2. Bajada alterna de una pierna flexionada en 90°



Series: 3 | reps: 12

Con las rodillas dobladas a 90°, activa el abdomen contactando la lumbar con el suelo. Ve a tocar la punta del pie al suelo manteniendo la posición en la zona lumbar. Hazlo de forma alterna.

3.3. Bicho muerto (dead bug)



Series: 3 | reps: 12

Con la espalda recta, abdomen activado y la lumbar pegada al suelo en todo momento. Sacando el aire estira una pierna y el brazo contrario. Aguanta 5 seg y vuelve poco a poco a posición inicial.

DOLOR LUMBAR

Pauta de ejercicios general para dolor lumbar

3. EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO ABDOMINAL

3.4. Plancha con apoyo de rodillas



Series: 4 | seg: 40

Codos debajo de los hombros. Apoya las rodillas, de forma que las caderas queden por delante y activa el abdomen haciendo una retroversión pélvica y activando los glúteos. Mantén la posición el tiempo indicado.

3.5. Plancha normal



Series: 4 | seg: 40

Espalda recta, abdomen activado y ligera retroversión pélvica. Recuerda meter mentón hacia dentro.

3.6. Plancha lateral



Series: 4 | seg: 40

Espalda recta sin inclinación anterior ni posterior. La cabeza ni la pelvis deben caer.

4. EJERCICIOS DE FUNCIONALES

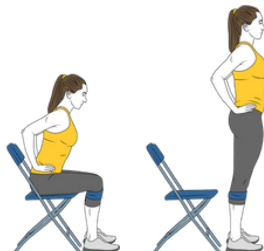
4.1. Bisagra de cadera



Series: 3 | reps: 10

Piernas separadas a la anchura de las caderas. Con la espalda recta inclínate hacia delante haciendo el movimiento desde la cadera. La lumbar no debe flexionarse en ningún momento. Mantén los hombros atrás y el mentón hacia dentro.

4.2. Sentarse y levantarse con activación glútea



Series: 3 | reps: 10

Con las piernas a la anchura de las caderas tensa la banda con las rodillas antes de subir. La espalda recta en todo momento, el movimiento viene de las caderas y rodillas. Baja de forma controlada también tensando la banda.

4.3. Sentadilla



Series: 3 | reps: 10

Con las piernas separadas a la anchura de las caderas, sientate hacia atrás doblando caderas y rodillas. Coloca la lumbar neutra y lo más vertical posible.

DOLOR LUMBAR

Pauta de ejercicios general para dolor lumbar

5. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

5.1. Estiramiento del piramidal



Series: 3 | seg: 30

Cruza una pierna por encima de la otra quedando la rodilla mirando hacia fuera. Acerca la pierna de abajo hacia el pecho hasta sentir el estiramiento.

5.2. Movilización del nervio ciático



Series: 3 | reps: 10

Estira una pierna lo que puedas hasta notar un ligero estiramiento. La otra rodilla debe estar doblada. Mueve el tobillo hacia la nariz y hacia el techo de forma alterna. No debes sentir dolor ni hormigueo durante el ejercicio. Puedes combinarlo con flexo-extensión cervical

5.3. Estiramiento de psoas



Series: 3 | seg: 30

Coloca una pierna delante de la otra y haz una retroversión pélvica. Luego lleva la pelvis hacia delante hasta que sientas el estiramiento en la parte anterior del muslo. Si te duele la rodilla apoyada puedes colocar un cojín o una toalla. O hacerlo con la rodilla levantada (imagen 2)

5.4. Estiramiento de cuádriceps



Series: 3 | seg: 30

De pie, agárrate del tobillo y acércalo al glúteo hasta que notes estiramiento en la cara anterior del muslo. Báscula la pelvis llevando el pubis hacia delante (retroversión) para estirar más intensamente.

5.5. Estiramiento de aductores

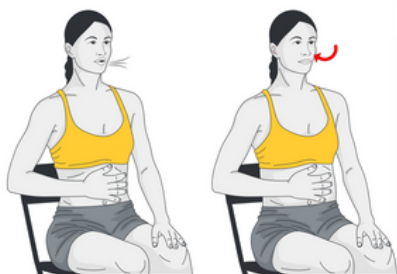


Series: 3 | seg: 30

Sentado/a, abre las piernas al máximo que puedas. Con la espalda recta inclínate hacia el lado derecho hasta que estire por la parte interna del muslo. Mantén el estiramiento 30 seg. Luego cambia de lado.

6. EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

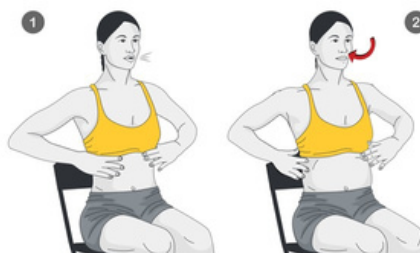
6.1 Respiración abdominal



5 minutos

Colócate sentado/a o tumbado/a con las rodillas dobladas. Coge aire por la nariz **hinchando la barriga** como si fuera un globo haciendo una inspiración profunda y lenta.

6.2. Respiración costo-diafragmática



5 minutos

Colócate sentado/a o tumbado/a con las rodillas dobladas. Coge aire por la nariz **abriendo costillas** hacia los lados. Las manos sienten el movimiento.