

## DORSAL

Protocolo general para dolor de columna dorsal

*A continuación encontrarás una pauta de ejercicios para el dolor dorsal. 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:

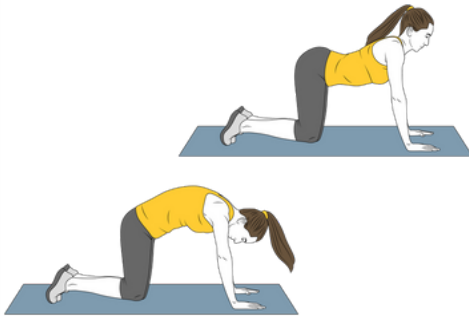
- Los ejercicios **NO** deben en producir **dolor**. En caso de dolor debería ser muy leve (máximo un 3 sobre 10) y estar seguros que el ejercicio se está realizando correctamente.
- Si no sueles realizar ejercicio regularmente, los primeros días puede haber molestias hasta que tu cuerpo se **adapta**. 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 la página web **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.
- 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 **totalmente responsabilidad** personal de quien la lleva a cabo.

## DORSAL

Protocolo general para dolor de columna dorsal

### 1. MOVILIDAD

#### 1.1. Movilidad de columna: Gato-vaca



Series: 3 | reps: 8

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

#### 1.2. Rotación torácica en cuadrupèdia



Series: 3 | reps: 8

En cuadrupedia. Con una mano en la nuca ves a mirar hacia el lado contrario haciendo una rotación de tronco y acompañando el movimiento con la mirada. Coge aire al abrir el pecho y suéltalo al volver.

#### 1.3. Estiramiento de enhebrar la aguja

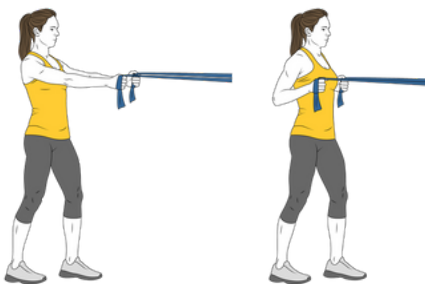


Series: 3 | reps: 8

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. Coge aire al volver.

### 2. FUERZA

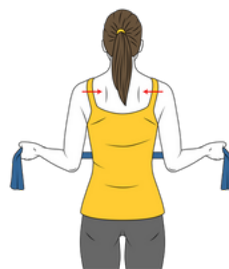
#### 2.1. Remo de pie



Series: 3 | reps: 10-12

Con la espalda recta coge la banda con las dos manos. Tensala llevando los codos hacia atrás, conectando bien las escápulas. Los codos deben ir pegados al cuerpo sin separarse. Vuelve despacio controlando el movimiento.

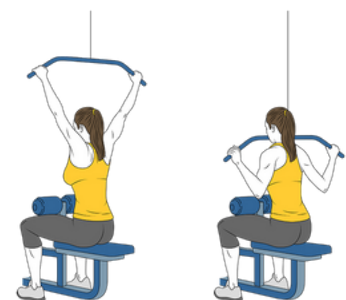
#### 2.2. Retracción de escápulas



Series: 3 | reps: 10-12

Con la espalda recta y los hombros hacia atrás. Pon los codos a 90° de flexión con las palmas hacia arriba sujetando la banda. Abre el pecho y tensa la goma hacia fuera juntando las escápulas. Vuelve despacio y repite las veces indicadas.

#### 2.3. Tracción en polea alta



Series: 3 | reps: 10-12

Elige el peso en el jalón. Agárralo con una anchura más amplia de la anchura de tus hombros. La espalda debe estar recta y los hombros hacia atrás. Tira hacia abajo con los codos y vuelve despacio a la posición inicial. Repite las veces indicadas por serie.

## DORSAL

Protocolo general para dolor de columna dorsal

### 2. FUERZA

### 3. ESTIRAMIENTOS

#### 2.4. Elevación de brazo alterno



Series: 3 | reps: 10

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

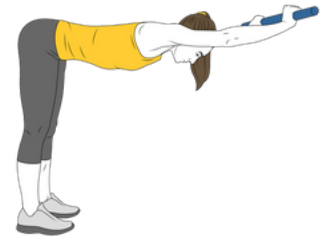
#### 3.1. Estiramiento lateral



Series: 3 | seg: 30

De pie, eleva un brazo y alarga toda la columna hacia el techo. Luego inclínate para un lado hasta notar el estiramiento en la zona lateral del tronco. Aguanta los segundos indicados.

#### 3.2. Estiramiento pectoral y dorsal



Series: 3 | seg: 30

Cógete de una barandilla con las dos manos. Inclínate hacia abajo abriendo el pecho. Mantén el estiramiento los segundos indicados. Puedes doblar un poco las rodillas si te es más cómodo.

#### 3.3. Estiramiento lumbar en rotación



Series: 3 | seg: 30

Boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados. Pon los brazos en forma de cruz con las palmas hacia arriba. Deja caer las rodillas hacia un lado y lleva la mirada hacia el lado contrario. Aguanta el tiempo indicado y cambia de lado.

#### 3.4. 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.

#### 3.5. Movilidad de columna con foam roller



5 min

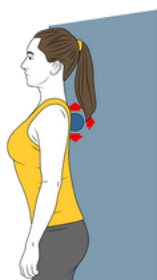
Ponte el foam roller en la zona dorsal. Los pies deben estar bien apoyados. Deslízate sobre el foam, moviendo tu cuerpo hacia arriba y abajo, masajeándote la espalda.

## PROTOCOLO DORSAL

Protocolo general para dolor de columna dorsal

### 4. RELAJACIÓN

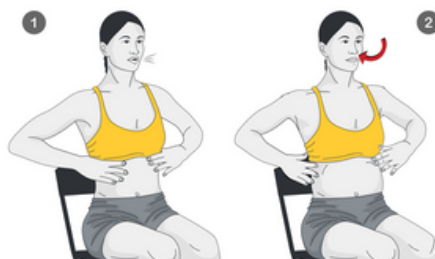
#### 4.1. Automasaje de columna torácica



5 minutos

Pon la pelota de tenis o goma dura entre tu espalda y la pared.  
Muévete de forma que la pelota masajee tu zona de tensión.

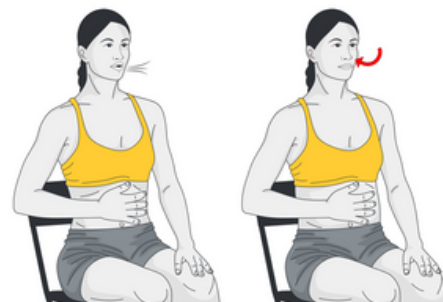
#### 4.2. Respiración costodiafragmática



5 minutos

Sentado/a o tumbado/a con las rodillas dobladas. Coge aire por la nariz abriendo costillas hacia los lados, expandiendo la caja torácica. Las manos sienten el movimiento.

#### 4.3. Respiración abdomino-diafragmática



5 minutos

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. Al soltar el aire la barriga vuelve a su posición inicial.