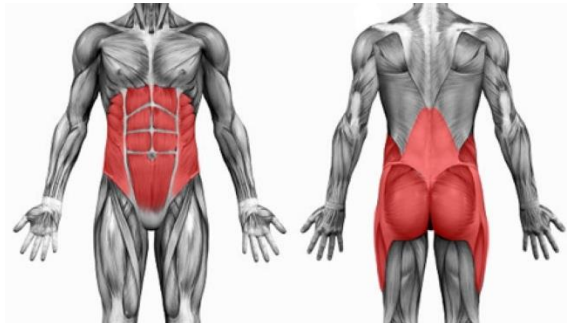


COLUMNA LUMBOPÉLVICA



El dolor lumbar es una patología muy frecuente, con dolor persistente, incapacidad funcional y limitaciones en sus actividades de la vida diaria.

Existen diversas causas, siendo la de origen postural la más frecuente, seguidas de los procesos traumáticos y degenerativos. La lumbalgia afecta entre un 70% y 85% de la población, a lo largo de su vida, convirtiéndose además en la primera causa de limitación física en personas menores de 45 años.

Planteamos que la columna lumbar debe integrarse a un concepto de Unidad Funcional que incluye, no sólo la región estrictamente lumbar, sino también la zona abdominal, sacro y pelvis.

OBJETIVOS:

- RECUPERACIÓN DE LA MOVILIDAD, tanto de la columna, como de la cintura pélvica.
- FORTALECIMIENTO DE LA MUSCULATURA: – Paravertebral – Abdominal – Glúteo...

Para conseguir la estabilización gracias al tono muscular.

- ESTIRAMIENTO MÚSCULOTENDINOSO, para compensar las diferencias musculares ocasionales.
- RELAJACIÓN, con intervención de la respiración diafragmática.

EJERCICIOS DE ESTABILIZACIÓN LUMBOPÉLVICA:

Los ejercicios que a continuación exponemos son ejercicios muy sencillos para hacer en nuestra casa y en los que no emplearemos más de quince minutos diarios.

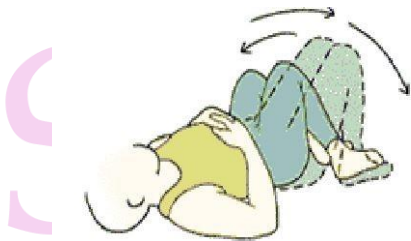
Si tienes tiempo es bueno que hagas estos ejercicios **una vez por la mañana al levantarte y otra por la noche**. Cada ejercicio lo haremos 10 repeticiones con cada lado, para comenzar, pudiendo variar la intensidad más adelante. Los estiramientos intentamos mantenerlos alrededor de 30 segundos aumentando la intensidad de los mismos progresivamente.

VÍDEO:

<https://youtu.be/mpxfPYY76jM>

A continuación os describo aquellos en los que podáis encontrar mayor dificultad.

Rotación del tronco inferior



Rotación del tronco inferior

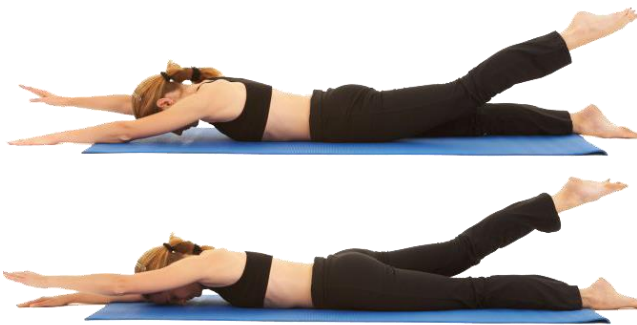
F Tumbados boca arriba con los pies apoyados y las rodillas flexionadas, debemos de girar las rodillas lateralmente realizando una rotación del tronco hasta intentar tocar con ellas en el suelo. **A**

Puente / elevación de cadera



La posición de partida es igual a la del ejercicio anterior, con la diferencia de que ahora intentaremos elevar la cadera hasta formar una línea recta con el tronco.

Lumbares cruzadas



Posición inicial idéntica al ejercicio anterior, pero en esta ocasión levantaremos ligeramente y de manera alternativa brazo y pierna contraria.

Bird dog



En posición de cuadrupedia, rodillas y manos apoyadas en el suelo, tendremos que intentar levantar la mano y la pierna contraria de manera alternativa, sin arquear la columna y guardando el equilibrio.

Plancha



Es uno de los mejores ejercicios para fortalecer las lumbares y, al mismo tiempo, trabajar la espalda completa y el abdomen.

Partimos de la posición con rodillas apoyadas hasta que consigamos levantarlas y mantener la espalda recta.

<https://www.synergyfisioterapia.com/>



681 634 704



Instagram

<https://www.instagram.com/synergy.fis/>

facebook

<https://es-es.facebook.com/synergyfisio>



<https://www.youtube.com/channel/UCEamLNHZz2hTPR6TqHA>

11 A