

Columna lumbar

Series y repeticiones: empezar con una serie de 5 repeticiones y se incrementará gradualmente. Hace tandas de 5 series. Entre cada serie, se recomienda descansar durante un minuto. Hay que comenzar poco a poco, con una progresión gradual. Todos los ejercicios se harán lentamente y sin provocar o incrementar el dolor ni ocasionar fatiga.

1ª semana postoperatorio

1. Báscula pélvica en supino.

Apretar el abdomen, contraer los glúteos, aplanar la columna lumbar. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.



2. Estiramiento de psoas.

Empujar la pierna que está doblada manteniendo la otra estirada. Mantener 10-30 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con la otra pierna.



2ª semana postoperatorio

Además del programa de ejercicios anteriores, añadir:

Abdominales inferiores.

1. Flexionar la cabeza y los miembros inferiores, llevando la barbilla y las rodillas al pecho. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.



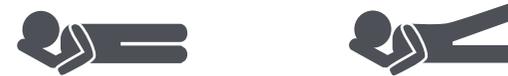
Estiramiento de isquiotibiales tumbado.

2. Flexionar una cadera y mantener el muslo elevado en esta posición. Extender la rodilla lo máximo posible. Mantener la posición 15-30 segundos y volver a la posición inicial.



3. Elevación de pierna extendida.

3. Elevar la pierna colocada arriba 23-30 centímetros. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con la otra pierna.



3ª semana postoperatorio

Además del programa de ejercicios anteriores, añadir:

1. Gato - Camello.

Arquear la columna hacia arriba, flexionando el cuello. Mantener 5 segundos.



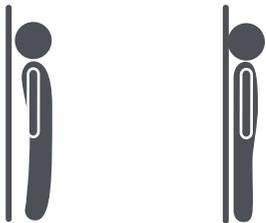
2. Abdominales superiores de frente (manos - suelo).

Llevar la barbilla al pecho y elevar la parte superior del tronco unos 24 centímetros. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial.



3. Báscula pélvica de pie.

Apretar el abdomen y aplanar la columna lumbar contra la pared. Mantener unos segundos y volver a la posición inicial.



4ª semana postoperatorio

Además del programa de ejercicios anteriores, añadir:

1. Elevación brazo - pierna simultánea.

Elevar el miembro superior y el inferior del lado contrario hasta la horizontal. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con las otras dos extremidades.

