

## 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:

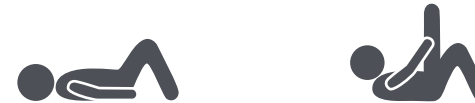
#### Abdominales inferiores.

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).**

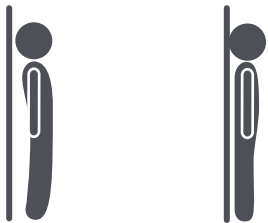
Llevar la barbilla al pecho y elevar la parte superior del tronco unos 24 centímetros. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial.



---

**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.

