

## Guía de Ejercicios para la Parte Baja de la Espalda (Back Exercises)

LaPara restaurar la fuerza de la parte baja de la espalda y permitir un regreso gradual a las actividades cotidianas se requiere de un plan permanente de ejercicios, muy importante para su recuperación completa. Durante la etapa temprana de su recuperación, es posible que su ortopedista y su fisioterapeuta le recomienden ejercicios de 10 a 30 minutos una a tres veces por día. Pueden sugerirle algunos de los ejercicios siguientes. Esta guía puede ayudarle a entender mejor su programa de ejercicios supervisado por su ortopedista o terapeuta.



### Programa Inicial de Ejercicios

**Bompear con el Tobillo** - Acuéstese boca arriba. Mueva los tobillos arriba y abajo. Repítalo 10 veces.



**Deslizar el Talón** - Acuéstese boca arriba. Lentamente doble y enderece la rodilla. Repítalo 10 veces.



**Contracción Abdominal** - Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y las manos apoyadas debajo de las costillas. Contraer los músculos abdominales para empujar las costillas hacia la espalda. Asegúrese de no dejar de respirar. Mantenga esta posición por 5 segundos. Relájese. Repítalo 10 veces.



**Acuclillarse contra la Pared** - Póngase con la espalda inclinada contra la pared. Mueva los pies 12 pulgadas delante del cuerpo. Mantenga los músculos abdominales contraídos mientras dobla lentamente las rodillas hasta 45 grados. Mantenga esta posición 5 segundos. Lentamente regrese a la posición inicial recta. Repítalo 10 veces.



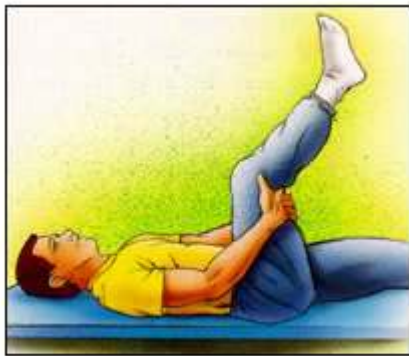
**Levantarse el Talón** - Póngase con el peso distribuido igualmente sobre ambos pies. Lentamente levante los talones arriba y abajo. Repítalo 10 veces.



**Levantarse la Pierna Extendida** - Acuéstese boca arriba con una pierna extendida y la otra doblada a nivel de la rodilla. Contraer los músculos abdominales para estabilizar la parte baja de la espalda. Lentamente levante una pierna arriba aproximadamente 6 a 12 pulgadas y mantenga la posición por 1 a 5 segundos. Baje la pierna lentamente. Repítalo 10 veces.

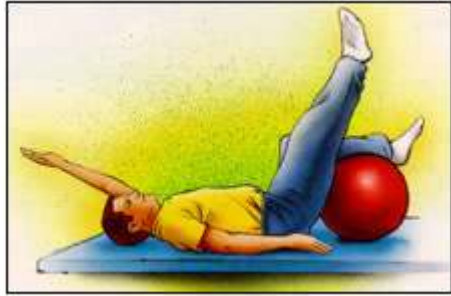


**Programa Intermedio de Ejercicios**  
**Estirar una Rodilla hacia el Pecho** - Acuéstese boca arriba con ambas rodillas dobladas. Sostenga un muslo por detrás de la rodilla con una mano y traiga la rodilla hacia el pecho. Mantenga esta posición por 20 segundos. Relájese. Repítalo 5 veces en cada lado.



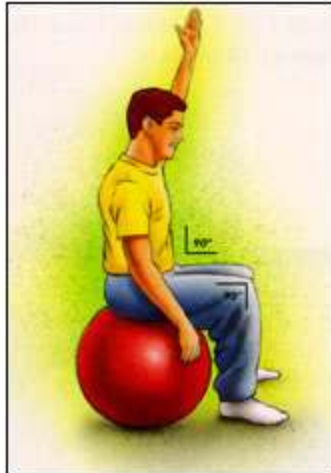
**Estirar el Tendón de la Corva** - Acuéstese boca arriba con las piernas dobladas. Sostenga con la mano un muslo detrás de la rodilla. Lentamente enderece la rodilla hasta que sienta el dorso de muslo estirarse. Mantenga esta posición por 20 segundos. Relájese. Repítalo 5 veces en cada lado.

Ejercicios para Estabilizar la columna Lumbar con la Pelota Suiza - Los músculos abdominales deben permanecer contraídos durante cada ejercicio. Véase el ejercicio "Contracción abdominal" del Programa Inicial de Ejercicios. Realice cada ejercicio por 60 segundos. Cuanto más lejos esté la pelota de su cuerpo, más difícil es el ejercicio.



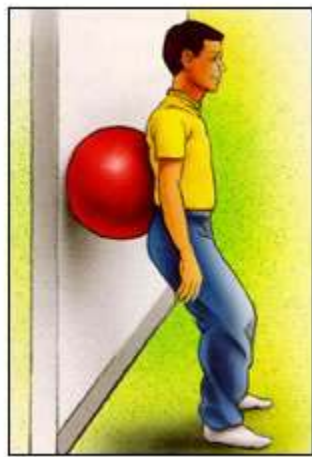
**Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas. Apoye las pantorrillas sobre la pelota.**

1. Levante lentamente el brazo sobre la cabeza y bájelo, alternando el lado derecho con el izquierdo.
2. Enderece lentamente una rodilla y relájela, alternando el lado derecho con el izquierdo.
3. Enderece lentamente una rodilla y levante el brazo opuesto sobre la cabeza. Alterne las piernas y brazos opuestos.
4. Lentamente "haga caminar" la pelota hacia delante y hacia atrás con las piernas.



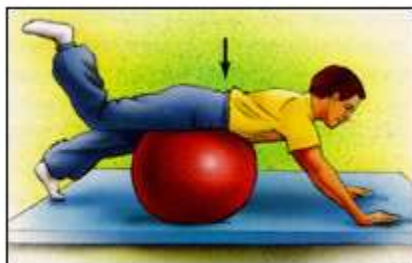
**Sentado sobre la pelota con las caderas y rodillas dobladas a 90 grados y los pies apoyados sobre el piso.**

1. Levante lentamente el brazo sobre la cabeza y bájelo, alternando el lado derecho con el izquierdo.
2. Levante y baje lentamente el talón, alternando el lado izquierdo con el derecho.
3. Levante lentamente un talón y levante el brazo opuesto sobre la cabeza. Alterne brazo y talón opuestos.
4. "Caminando": Levante lentamente un pie 2 pulgadas del piso, alternando el derecho con el izquierdo.



**Póngase de pie con la pelota entre la pared y la parte baja de la espalda.**

1. Doble lentamente las rodillas de 45 a 90 grados. Mantenga esta posición 5 segundos. Enderece las rodillas.
2. Doble lentamente las rodillas de 45 a 90 grados mientras levanta ambos brazos sobre la cabeza.



**Acuéstese boca abajo sobre la pelota.**

1. Levante lentamente un brazo sobre la cabeza. Alterne el derecho con el izquierdo.
2. Levante lentamente una pierna de 2 a 4 pulgadas sobre el piso. Alterne la derecha con la izquierda.
3. Combine 1 y 2, alternando piernas y brazos opuestos.
4. Doble una rodilla. Levante lentamente esta pierna arriba, alternando la pierna izquierda con la derecha.

¡Tenga cuidado de no arquear la parte baja de la espalda!



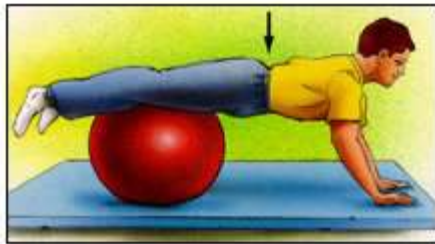
### Programa Avanzado de Ejercicios

Estirar el Músculo Flexor de la Cadera - Acuéstese boca arriba cerca del borde de la cama, tirando las rodillas hacia el pecho. Baje lentamente una pierna, manteniendo la rodilla doblada, hasta que sienta que la parte de arriba de la cadera o del muslo está estirada. Mantenga esta posición por 20 segundos. Relájese. Repítalo 10 veces en cada lado.



**Estirar el Músculo Piriforme** - Acuéstese boca arriba con ambas rodillas dobladas. Cruce una pierna encima de la otra. Tire la rodilla opuesta hacia el pecho hasta que sienta que el área de las nalgas o la cadera se estira. Mantenga esta posición por 20 segundos. Relájese. Repítalo 5 veces en cada lado.

### Ejercicios de Estabilización de la Columna Lumbar con la Pelota Suiza



**Acuéstese boca abajo sobre la pelota.**

1. "Haga caminar" las manos hacia delante de la pelota hasta que la pelota esté debajo de las piernas. Hágalo al revés para volver a la posición del comienzo.
2. "Haga caminar" las manos hacia delante de la pelota hasta que esta esté debajo de las piernas y levante lentamente un brazo sobre la cabeza. Alterne el derecho con el izquierdo.
3. "Haga caminar" las manos hacia delante de la pelota y lentamente realice planchas o pechadas.

Ejercicios Aeróbicos - Mantenga la columna en una posición neutra mientras la estabiliza con los músculos abdominales para proteger la parte baja de la espalda. Hacer los siguientes ejercicios aeróbicos.

1. Utilizar la bicicleta estacionaria por 20 a 30 minutos.
2. Utilizar el molino de rueda para andar por 20 a 30 minutos.

Mayo 2002

***La información contenida en esta página es suministrada por la AAOS.***