



Ejercicios para la dorsalgia. Cifosis y dorso plano

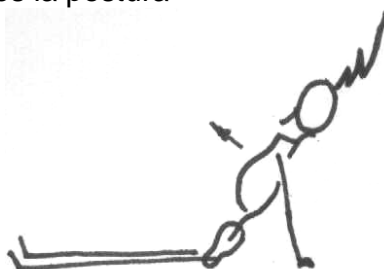
Carlos López Cubas
Fisioterapeuta Col. nº 692
NIF: 53.097.693 P
Tel: 646 07 65 83
C/ Tomás Martínez Medina, 13 bajo
46970 Alaquàs (Valencia)

TABLA DE DORSALGIA I. DORSALGIAS QUE CURSAN CON CIFOSIS

1.- En bipedestación, inclinar tronco hacia delante con espalda recta. Manos apoyadas en muslos con codos flexionados. En espiración



2.- Semi-sedestación, con brazos apoyados en suelo y codos extendidos, llevar pecho hacia delante y mantener unos segundos la postura



3.- Sedestación estilo "indio", y manos apoyadas en rodillas, sacar pecho, hombros hacia atrás y autoelongación del cuello



4.- Sedestación sobre talones y cogidos a una espaldera con brazos en prolongación al cuerpo, llevar pecho hacia abajo



5.- Sedestación, brazos pegados el uno al otro y en flexión de hombros de 90ª, hacer aproximación de escápulas (brazos hacia atrás)



6.- Decúbito supino, rodillas flexionadas y brazos en “candelabro”, espirar aplastando costillas y aproximando escápulas



7.- Decúbito supino, rodillas flexionadas, inspirar al flexionar hombros y espirar volviendo a posición inicial



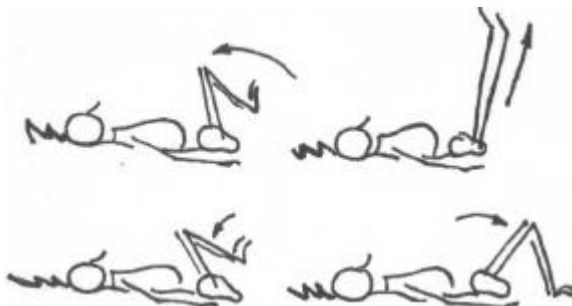
8.- Abdominales. Decúbito supino, rodillas flexionadas, llevarlas al pecho en espiración forzada. Vuelta a posición inicial. 10 veces



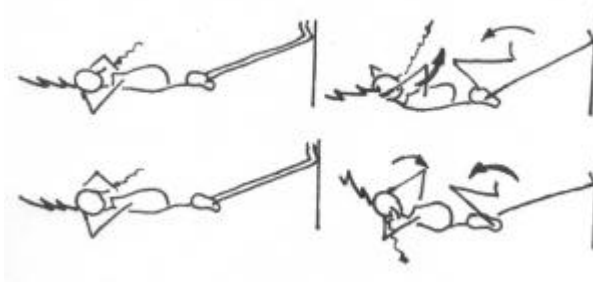
9.- Abdominales. Rodillas al pecho, 5 bicicletas, posición inicial anterior



10.- Abdominales. Rodillas al pecho. Extender las rodillas, se vuelven a flexionar y posición inicial



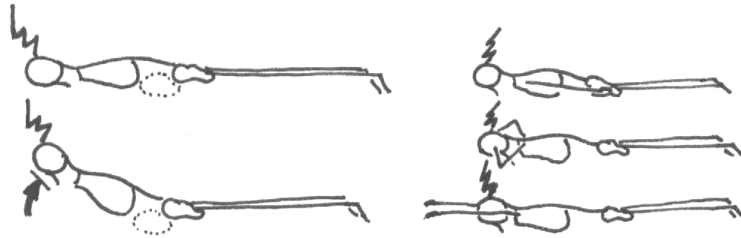
11.- Oblicuos. Decúbito supino con caderas flexionadas, manos en nuca y codos en colchoneta. T1: Rodilla izquierda al pecho, intentando tocarla con codo derecho. T2: Posición partida. T3: Rodilla derecha – codo izquierdo. T4: Posición partida



12.- Flexiones de brazos apoyando las rodillas



13.- Erectores. Decúbito prono, brazos delante. Elevar brazos y tronco. Después, con las manos en la nuca, elevar tronco y codos



14.- Erectores. Decúbito prono, brazos a lo largo del cuerpo, elevar tronco. Luego, elevar brazo izquierdo y pierna derecha. Después brazo derecho y pierna izquierda



15.- Decúbito prono, brazos en cruz, elevar brazos con codos extendidos



16.- Tetrapodia en inspiración, decifosar en espiración



17.- Tetrapodia en espiración. Elevar brazo izquierdo y pierna derecha en inspiración. Luego, brazo derecho y pierna izquierda



18.- Tetrapodia, llevar brazo derecho hacia el talón derecho haciendo un círculo paralelo al suelo. Vuelta a posición inicial



19.- Deslizamiento. Sedestación sobre talones. Deslizar brazos hacia delante intentando "crecer"



20.- Segador arriba. Partiendo de tetrapodia, adelantar una rodilla y elevar el brazo contrario, teniendo el otro brazo (con codo extendido) apoyado en el suelo. En espiración



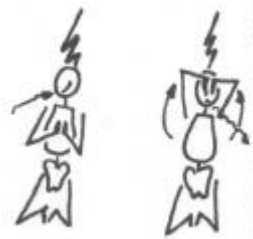
21.- Lomo de gato. Flexibilizante. Al sacar *chepa*, inspirar. Al decifosar, espirar



22.- Marcha. Partiendo de tetrapodia horizontal, adelantar rodilla izquierda con brazo izquierdo apoyado en el suelo (codo extendido) y brazo derecho busca brazo contrario. Cambiar de rodilla y brazo



23.- Arabesco (variante). Sedestación sobre talones, palmas de manos enfrentadas ("rezar"), Flexionar hombros sin separar las palmas al mismo tiempo que se saca pecho. En espiración



24.- Lomo de gato sobre rodillas. De rodillas con brazos en cruz, bajar la cabeza hacia el suelo



Las tablas de ejercicios deben tomarse como una orientación acerca de los ejercicios generalmente recomendados en cada cuadro clínico. Su realización con fines terapéuticos debe ser indicada y administrada por un fisioterapeuta que deberá seleccionar los ejercicios determinados en cada caso específico.

TABLA DE DORSALGIA II. DORSALGIAS QUE CURSAN CON DORSO PLANO

1.- Bipedestación, con manos apoyadas en muslos, meter cabeza y encorvar espalda. En inspiración



2.- Sedestación sobre talones con brazos en prolongación del cuerpo, aproximar codos a rodillas en inspiración



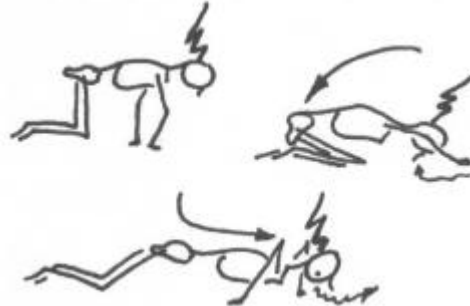
3.- Partiendo de tetrapodia, encorvar la espalda inspirando



4.- Tetrapodia, aproximar rodilla a la cara (bajando la cabeza) y vuelta a tetrapodia. Luego la otra rodilla. En inspiración



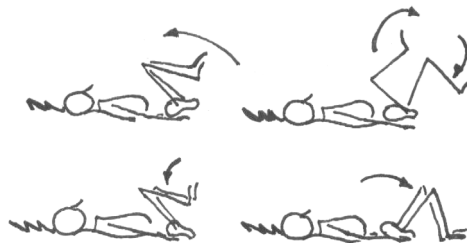
5.- Lomo de gato. Flexibilizante. AL sacar chepa, inspirar y al meter chepa, espirar



6.- Abdominales. Decúbito supino, rodillas flexionadas, llevarlas al pecho en espiración forzada. Vuelta a posición inicial. 10 veces



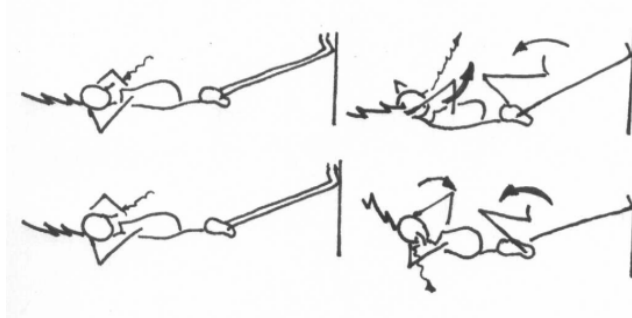
7.- Abdominales. Decúbito supino, rodillas al pecho, 5 bicicletas, rodillas al pecho, posición inicial anterior



8.- Abdominales. Rodillas al pecho, extender rodillas, se vuelven a flexionar y posición inicial



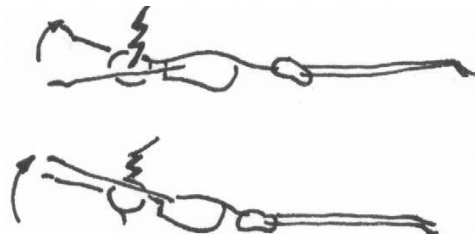
9.- Oblicuos. Decúbito supino con caderas flexionadas y manos en nuca con codos en colchoneta. T1: Rodilla izquierda al pecho, intentando tocarla con codo derecho. T2: Posición partida. T3: Rodilla derecha – codo izquierdo. T4: Posición partida



10.- Flexiones de brazos apoyando rodillas



11.- Erectores. Decúbito prono, brazos delante. Elevar brazos y tronco. Luego, con las manos en la nuca, elevar tronco y codos



12.- Segador redondeado. En tetrapodia, adelantar una rodilla, extendiendo el brazo del mismo lado con codo ligeramente flexionado, y con el otro brazo flexionado, meter la cabeza y encorvar espalda



13.- Marcha. Partiendo de tetrapodia horizontal, adelantar rodilla izquierda, con brazo izquierdo apoyado en el suelo (codo extendido), brazo derecho busca brazo contrario. Cambiar de rodilla y de brazo



14.- Arabesco (variante). De rodillas, con palmas de manos enfrentadas, bajar sacando *chepa* y metiendo cabeza



Las tablas de ejercicios deben tomarse como una orientación acerca de los ejercicios generalmente recomendados en cada cuadro clínico. Su realización con fines terapéuticos debe ser indicada y administrada por un fisioterapeuta que deberá seleccionar los ejercicios determinados en cada caso específico.