



## Ejercicios para la lumbalgia

**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 LUMBALGIA

1.- De rodillas sobre talones, deslizar los brazos por los muslos y el suelo, sin elevar los glúteos de los talones. Vuelta a la posición inicial sin trabajar la zona lumbar, ayudándonos con los brazos. Elevar brazos y vuelta a la posición inicial. 10 veces.



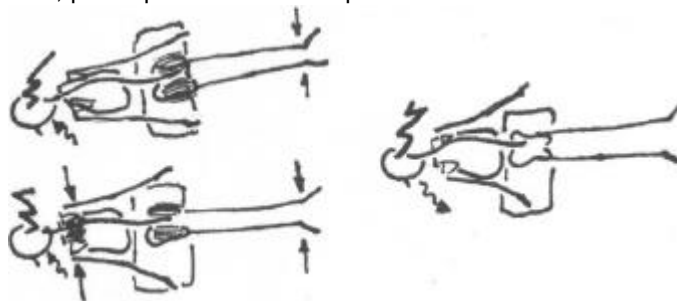
2.- Tetrapodia. Manos mirándose con espacio entre ellas, tocar con el pecho la colchoneta en inspiración y vuelta a la posición inicial en espiración. 10 veces.



3.- Decúbito prono, con rodillo en zona abdominal

A.- Apretar talón contra talón, contrayendo glúteos en inspiración, relajar en espiración. 10 veces.

B.- Igual que el anterior, pero aproximar las escápulas sin elevar el tronco en inspiración. 5 veces



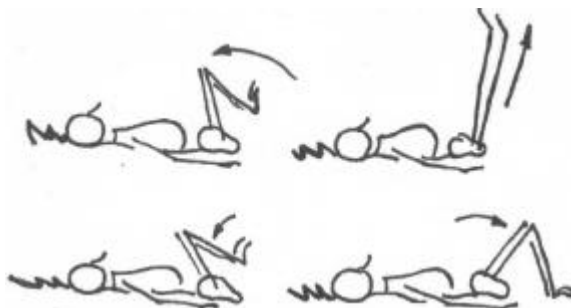
4.- Abdominales. Decúbito supino, rodillas flexionadas, llevarlas al pecho en espiración forzada. Vuelta a posición inicial. 10 veces



5.- Rodillas al pecho. 5 bicicletas. Rodillas al pecho. Posición inicial anterior.



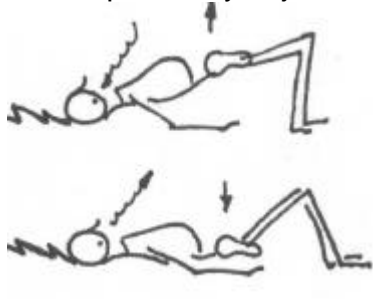
6.- Abdominales. Rodillas al pecho, extender rodillas, se vuelven a flexionar y posición inicial



7.- Misma posición, piernas flexionadas al pecho. Extender hasta formar un ángulo con el suelo de 90°. Realizar 5 tijeras. Juntar las piernas. Flexionarlas y volver a la posición inicial. 10 veces (avanzado)



8.- Trabajo de glúteos. Subir en inspiración y bajar en espiración. 10 veces



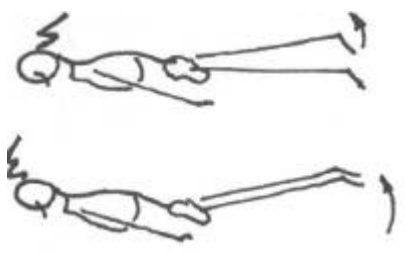
9.- Oblicuos. Decúbito supino con brazos en cruz, flexionar ambas rodillas y llevarlas a ambos lados



10.- Erectores. En prono, extender caderas

A.- Alternando una y otra cadera

B.- Las dos a la vez

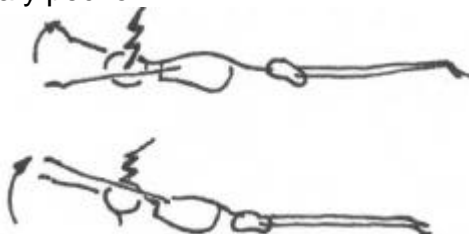


11.- Erectores. En prono, elevar brazos extendidos

A.- Alternativamente

B.- Los dos a la vez

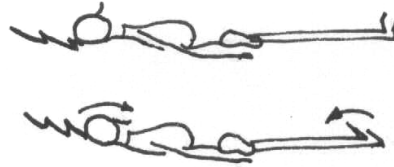
C.- Elevar brazos, cabeza y pecho



12.- Estiramiento lumbar, en decúbito prono, aprovechando respiración diafragmática



13.- Decúbito supino con rodillas extendidas, tobillos en 90<sup>a</sup>. Mentón al pecho con brazos alineados. Realizar estiramiento de toda la columna con talones y tronco en direcciones opuestas



14.- Estiramiento lumbar, con caderas flexionadas a 90<sup>a</sup> y piernas apoyadas en espaldara



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.