

Después de una lesión o cirugía, un programa de ejercicios acondicionado le ayudará a volver a sus actividades diarias y disfrutar de un estilo de vida saludable más activo. Seguir un programa de acondicionamiento bien estructurado también ayudará a que regrese a los deportes y otras actividades recreativas.

Este es un programa de acondicionamiento general que proporciona una amplia gama de ejercicios. Para garantizar que el programa es seguro y efectivo para usted, debe llevarse a cabo bajo la supervisión de su médico. Hable con su médico o fisioterapeuta acerca de qué ejercicios ayudarán a alcanzar mejor sus metas de rehabilitación.

**Fuerza:** El fortalecimiento de los músculos que sostienen la columna vertebral le ayudará a mantener la espalda y parte superior del cuerpo estable. Mantener estos músculos fuertes puede aliviar el dolor de espalda y evitar un mayor perjuicio.

**Flexibilidad:** El estiramiento de los músculos que se vayan a fortalecer es importante para restaurar el rango de movimiento y la prevención de lesiones. Estirando suavemente después de ejercicios de fortalecimiento puede ayudar a reducir el dolor muscular y mantener los músculos largos y flexibles.

**Músculos objetivo:** Los grupos musculares específicos en este programa de acondicionamiento incluyen:

- Columna cervical (cuello)
- Rotadores oblicuos externos (laterales y espalda baja)
- Trapecio (cuello y espalda)
- Rotadores oblicuos internos (lateral y baja de la espalda)
- Dorsal ancho (lateral y media de la espalda)
- Piriforme (nalgas)
- Extensores de la espalda y erector de la columna

- Glúteo mayor (nalgas) (media y baja de la espalda)
- Medias de los glúteos (nalgas)
- Cuadrado lumbar (espalda baja)
- Tendón de la corva (parte posterior del muslo)
- Abdominales

**Duración del programa:** Este programa de acondicionamiento columna vertebral debe continuarse durante 4 a 6 semanas, a menos que se especifique lo contrario por su médico o fisioterapeuta. Después de su recuperación, estos ejercicios se pueden continuar como un programa de mantenimiento y salud. Realice los ejercicios dos o tres días a la semana para mantener la fuerza y el rango de movimiento de la espalda.

## **Empezando**

**Calentamiento:** Antes de realizar los siguientes ejercicios, calentar de 5 a 10 minutos con actividades de bajo impacto como caminar o montar en bicicleta estática.

**Estiramientos:** Después del calentamiento, realice los ejercicios de estiramiento antes de pasar a los ejercicios de fortalecimiento. Cuando haya completado los ejercicios de fortalecimiento, repita los ejercicios de estiramiento para poner fin al programa.

**No ignore el dolor:** Usted no debería sentir dolor durante un ejercicio. Hable con su médico o fisioterapeuta si tiene cualquier dolor durante el ejercicio.

**Haga preguntas:** Si no está seguro de cómo hacer un ejercicio, o con qué frecuencia debe hacerlo, consulte a su médico o fisioterapeuta.

## 1. Giros de cabeza

**Repeticiones:** 3 series de 3

**Días por semana:** Diariamente

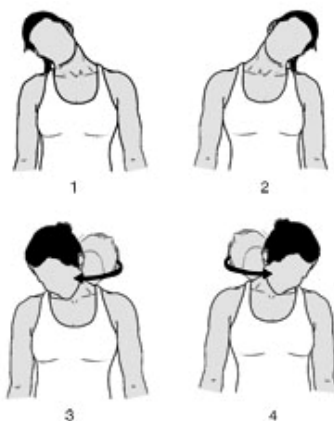
**Principales músculos trabajados:** músculos de la columna cervical, trapecio. Debe sentir el estiramiento alrededor del cuello y de la espalda superior

**Material necesario:** Ninguno

**Instrucciones paso a paso:**

- Siéntese en una silla o de pie con su peso distribuido uniformemente en ambos pies.
- Mueva suavemente, la barbilla hacia el pecho.
- Gire la cabeza a la derecha a su vez hasta que su oído esté por encima del hombro. Mantenga la posición durante 5 segundos.
- Gire suavemente la cabeza, de nuevo, hacia el pecho y hacia la izquierda. Gira la cabeza hasta que su oído está por encima de su hombro izquierdo. Mantenga la posición durante 5 segundos.
- Lentamente gire su cabeza hacia atrás y en círculos hacia la derecha tres veces.
- Cambie la dirección y lentamente gire su cabeza en círculos a la izquierda en tres ocasiones.

**Sugerencia:** No encogerse de hombros durante este ejercicio.



## **2. Rodillas Extensión de espalda**

**Repeticiones:** 10

**Días por semana:** Diariamente

**Principales músculos trabajados:** Cuadrado lumbar, erector de la columna. Debe sentir estiramiento en la parte baja de la espalda y los abdominales

**Material necesario:** Ninguno

**Instrucciones paso a paso:**

- Comenzar apoyado sobre manos y rodillas con los hombros situados sobre sus manos.
- Mézase hacia delante sobre sus brazos, alrededor de los hombros y arqueé ligeramente la espalda como se muestra en el dibujo. Mantenga la posición durante 5 segundos.
- Mézase hacia atrás y siente las nalgas tan cerca de sus talones como sea posible. Extienda los brazos y mantener durante 5 segundos.

**Sugerencia:** Mira hacia abajo en el suelo para mantener el cuello alineado con la columna vertebral.



### **3. Estiramiento Rotación Sentado**

**Repeticiones:** 2 series de 4

**Días por semana:** Diariamente

**Principales músculos trabajados:** piriforme, rotadores oblicuos externos, rotadores oblicuos internos. Debe sentir estiramiento en los glúteos, así como a los lados.

**Material necesario:** Ninguno

**Instrucciones paso a paso:**

- Siéntese en el suelo con ambas piernas estiradas hacia fuera delante de usted. Cruzar una pierna sobre la otra.
- Lentamente gire hacia su pierna doblada, poniendo su mano detrás de usted para su sostén.
- Coloque el brazo opuesto en el lado de su muslo doblado y utilícelo para ayudarse a girar.
- Mire sobre su hombro y mantener la posición durante 30 segundos. Lentamente regrese a la posición central.
- Repita en el otro lado. Repita toda la secuencia 4 veces.

**Sugerencia:** Siéntese recto y mantenga la mano presionada contra el suelo durante el estiramiento.



#### **4. Estiramiento sentado modificado**

**Repeticiones:** 10 por cada lado

**Días por semana:** Diariamente

**Principales músculos trabajados:** Tendón de la corva, los músculos extensores, erector de la columna. Debe sentir estiramiento en la parte posterior de los muslos y en la parte baja y media de la espalda

**Material necesario:** Ninguno

**Instrucciones paso a paso:**

- Siéntese en el suelo con una pierna extendida hacia un lado y la otra pierna doblada.
- Mantenga la espalda recta y dóblese desde las caderas hacia el pie de la pierna extendida. Alcance con sus manos lo más cercano posible a sus dedos del pie y mantener durante 5 segundos.
- Lentamente doble la columna vertebral y llevar las manos a la espinilla o el tobillo. Lleve la cabeza hacia abajo lo más cerca a la rodilla posible.
- Mantenga la posición durante 30 segundos y después relájese durante 30 segundos.
- Repita por el otro lado. Repita la secuencia 10 veces.

**Sugerencia:** Mantenga su pierna extendida recta mientras lleva la cabeza hacia abajo.



## 5. Rodilla al Pecho

**Repeticiones:** 3 series de 10

**Días por semana:** Diariamente

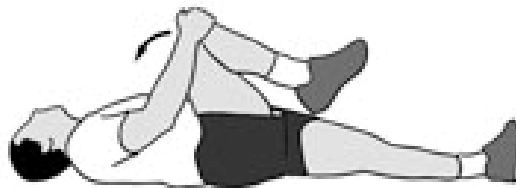
**Principales músculos trabajados:** Cuadrado Lumbar. Debe sentir estiramiento en la parte baja de la espalda, así como en la parte delantera de la cadera y la parte interna del muslo

**Material necesario:** Ninguno

**Instrucciones paso a paso:**

- Acuéstese sobre su espalda en el suelo.
- Levante una pierna y lleva la rodilla hacia el pecho. Agarre la rodilla o la espinilla y tire de su pierna en la medida de lo que pueda.
- Apriete los músculos abdominales y presionar su espina dorsal hasta el suelo. Mantenga la posición durante 5 segundos.
- Repita en el otro lado, a continuación, tire las dos piernas juntas. Repita la secuencia 10 veces.

**Sugerencia:** Mantenga su columna vertebral alineada al suelo a lo largo de todo el ejercicio.



## 6. Pájaro-perro

**Repeticiones:** 5

**Días por semana:** Diariamente

**Principales músculos trabajados:** extensores de la espalda, erector de la columna, los músculos de los glúteos. Debe sentir este ejercicio en la parte baja de la espalda y en las nalgas

**Material necesario:** Ninguno

**Instrucciones paso a paso:**

- Comenzar en sus manos y rodillas con los hombros colocados sobre sus manos y sus caderas directamente sobre las rodillas.
- Apriete sus músculos abdominales y levante un brazo recto a la altura del hombro y la altura de su cuerpo. Mantener hasta sentirse equilibrado.
- Lentamente levante y extienda la otra pierna en línea recta desde la cadera.
- Apriete los músculos de las nalgas y los muslos, y mantenga esta posición durante 15 segundos.
- Lentamente regrese a la posición inicial y repita con el brazo y la pierna opuesta.

**Sugerencia:** Mantenga los músculos del estómago apretado y la espalda plana para mantener el equilibrio.





## 7. Tabla

**Repeticiones** 5

**Días por semana:** Diariamente

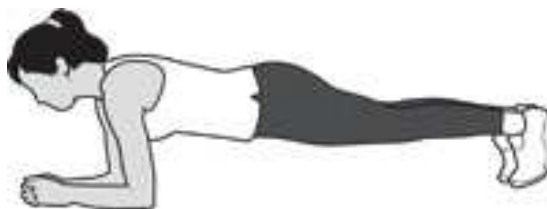
**Principales músculos trabajados:** extensores de la espalda, erector de la columna, el cuadrado lumbar, abdominales. Debe sentir este ejercicio desde su parte media a baja de la espalda, los abdominales y los músculos de los glúteos

**Material necesario:** Ninguno

**Instrucciones paso a paso:**

- Acuéstese boca abajo con los antebrazos en el suelo y los codos directamente debajo de los hombros.
- Apriete sus músculos abdominales y levante sus caderas del suelo.
- Aprieta los músculos de los glúteos y levante las rodillas del suelo.
- Mantenga su cuerpo recto y mantener durante 30 segundos. Si no puede mantener esta posición, llevar las rodillas hacia el suelo y mantenga con sólo sus caderas levantadas.
- Lentamente regrese a la posición inicial y descansar 30 segundos. Repita.

**Sugerencia:** No deje que la pelvis se hunda en el suelo. Mantenga los músculos del estómago apretado.





## 8. Tabla lateral modificada

**Repeticiones:** 5

**Días por semana:** Diariamente

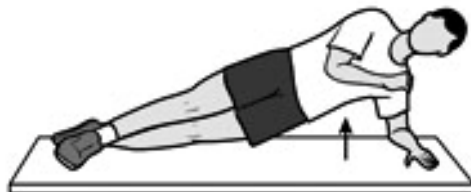
**Principales músculos trabajados:** Cuadrado lumbar, rotadores oblicuos externos, rotadores oblicuos internos. Debe sentir este ejercicio en la parte baja de la espalda, la cintura y los abdominales

**Material necesario:** Ninguno

**Instrucciones paso a paso:**

- Acuéstese de lado en el suelo con la pierna inferior recta y ligeramente dobladas. El codo debe estar directamente bajo el hombro con el antebrazo extendido en el suelo delante de usted.
- Apriete sus músculos abdominales y levanta la cadera del piso.
- Si puede, estire la pierna inferior y levante su rodilla fuera del suelo, como se muestra.
- Mantenga el cuerpo recto y mantenga esta posición durante 15 segundos.
- Lentamente regrese a la posición inicial y repita con el otro lado.

**Sugerencia:** Mantenga el cuello en la alineación de la columna vertebral y no se encoja de hombros.



## 9. Puente lumbar

**Repeticiones:** 5

**Días por semana:** Diariamente

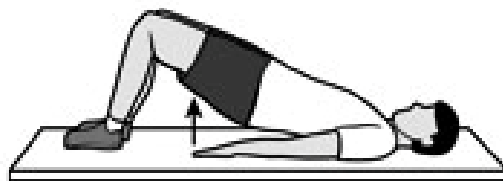
**Principales músculos trabajados:** Baje de nuevo extensor, erector de la columna, los músculos de los glúteos, los isquiotibiales. Debe sentir este ejercicio en la parte baja de la espalda, las nalgas y la parte posterior del muslo

**Material necesario:** Ninguno

**Instrucciones paso a paso:**

- Túmbese sobre su espalda en el suelo con los brazos a los lados, las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo.
- Apriete los músculos abdominales y los glúteos y levante la pelvis para que su cuerpo está en una línea recta desde los hombros hasta las rodillas.
- Mantenga esta posición durante 15 segundos.
- Lentamente regrese a la posición inicial y repita.

**Sugerencia:** Centre su peso sobre los hombros. No ponga tenso el cuello.



## 10. Refuerzo Abdominal

**Repeticiones:** 5

**Días por semana:** Diariamente

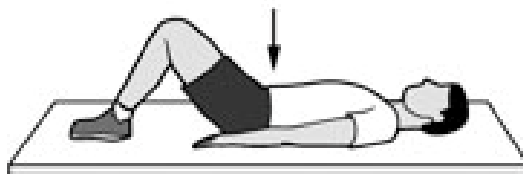
**Principales músculos trabajados:** Abdominales. Usted debe sentir este ejercicio en los músculos del estómago

**Material necesario:** Ninguno

**Instrucciones paso a paso:**

- Tumbese sobre su espalda en el suelo con las rodillas dobladas y los brazos a los lados.
- Apriete los músculos abdominales.
- Mantenga esta posición durante 15 segundos.

**Sugerencia:** Aplanar la parte baja de la espalda hacia el suelo.



## 11. Contracciones Abdominales

**Repeticiones:** 2 series de 10

**Días por semana:** Diariamente

**Principales músculos trabajados:** Abdominales. Debe sentir este ejercicio en los músculos del estómago

**Material necesario:** Ninguno

**Instrucciones paso a paso:**

- Tumbese sobre su espalda en el suelo con las rodillas dobladas y las manos en la parte posterior de la cabeza con los codos abiertos.
- Apriete sus músculos abdominales y levante su cabeza y hombros del suelo.
- Mantenga la espalda plana en el suelo y mantener durante 2 segundos.
- Baje lentamente y repita.

**Sugerencia:** Relajar el cuello y no tire de la cabeza con las manos.

