

## COLUMNA DORSAL Y LUMBAR

Para conservar la fuerza y evitar el dolor el dolor haga los ejercicios siguientes una vez o más al día. No retenga la respiración; expulse el aire con un sonido "haaaaah" mientras se esfuerza durante el ejercicio. Mantenga cada contracción contando hasta 10.

Por la mañana



### EJERCICIO PARA LA COLUMNA LUMBAR

Sentarse delante de una mesa con la espalda erguida y las palmas de las manos apoyadas en la mesa con las puntas de los dedos hacia delante. Inclinar hacia delante sin levantar las manos y sin curvar la espalda hasta llegar a tocar el borde de la mesa con el cuerpo. La cabeza debe mirar hacia delante.



### EJERCICIO PARA LA COLUMNA DORSAL

Sentarse con una silla a cada lado. En una de éstas un cazo lleno de agua con tapadera. Llevar el cazo alternativamente de una silla a la otra cogiéndolo con las dos manos.



### EJERCICIO PARA LA COLUMNA DORSAL

Sentarse en una silla con las manos en la espalda. Sacar el pecho y enderezar la espalda ayudándose con las manos. Mantener cinco segundos y relajarse. Repetir.



### EJERCICIO PARA LA COLUMNA LUMBAR

Colocarse de pie detrás de una silla colocada ante una mesa y apoyar las manos en ésta. Inclinar hasta tocar la mesa con la cabeza, contar hasta cinco y volver a la posición inicial.

Por la tarde



**EJERCICIO PARA LA COLUMNA LUMBAR**  
Sentarse en una silla con la cabeza y cuerpo erguidos y los brazos colgando a los lados del cuerpo.  
Deslizar la mano izquierda, hacia abajo, por la pata trasera izquierda de la silla siguiendo el movimiento con la cabeza. Repetir con la otra mano.



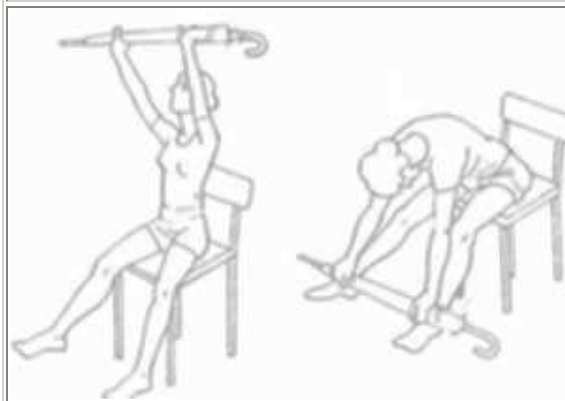
**EJERCICIO PARA LA COLUMNA DORSAL Y LA LUMBAR**  
De pie, a un paso aproximadamente del respaldo de una silla.  
Apoyar la mano derecha en el respaldo e inclinarse hasta tocar con la sien derecha la parte superior del respaldo, contar hasta cinco y volver a la posición inicial. Repetir con el lado izquierdo.



**EJERCICIO PARA LA COLUMNA LUMBAR**  
 De pie, con la cadera izquierda tocando el borde de una mesa y los brazos en cruz. Mover el cuerpo como una balanza hasta coger con la mano izquierda una revista colocada en el centro de la mesa. Contar hasta cinco y regresar a la posición vertical. Cambiar de lado y repetir. Es importante mantener los brazos en cruz, sin que se caigan.



**EJERCICIO PARA LA COLUMNA DORSAL/LUMBAR**  
 De rodillas en una silla cuyo respaldo esté tocando a una mesa. Apoyar ambas manos en ésta. Con la mano izquierda sin dejar la mesa, llevar la derecha hasta tocar el talón izquierdo. Volver a la posición inicial y repetir con la mano izquierda hasta tocar el talón derecho.



**EJERCICIO PARA LA COLUMNA VERTEBRAL**  
 Sentarse en el borde de una silla con las piernas separadas y los brazos extendidos por encima de la cabeza sujetando un paraguas por ambos extremos. Inclinarse el cuerpo, sin doblar los codos, hasta tocar con el paraguas el empeine de ambos pies. Contar hasta cinco y volver a la posición inicial.