



PREVENCIÓN OSTEOMUSCULAR

COLUMNA LUMBAR

La musculatura de la espalda y el abdomen debe tener la fortaleza suficiente para soportar mejor el peso y disminuir la carga a la que están sometidas las articulaciones. Los músculos fortalecidos garantizan una postura normal, lo que a la larga hará que disminuyan las lesiones en dicha zona.

Ejercicios

1. Echado boca arriba en el suelo, con las rodillas flexionadas, una persona haciendo presión sobre las rodillas suavemente, debe conseguir adaptar toda la espalda contra el suelo.

2. Echado boca arriba en el suelo, con las manos a lo largo del cuerpo y ligeramente apoyadas en dicha superficie, intentar elevar la cabeza y el tronco. Este ejercicio se realizará con las rodillas flexionadas.

3. Sentado en el suelo al lado de una cama o mueble con hueco en su parte baja. Anclar los pies en el hueco. Mantener las piernas ligeramente flexionadas. Poner los brazos en cruz. Rotar el tórax sobre la cintura, desplazando uno de los brazos hacia atrás (siguiéndolo con la mirada). Recuperar la posición inicial lentamente. Realizar el ejercicio de forma alternativa con la otra extremidad. El movimiento ha de ser lento, bien marcado y sin forzarlo excesivamente.

4. Sentado en el suelo, con las piernas extendidas. A partir de esta posición, deslizar las manos desde los muslos hacia las piernas, intentando llegar a los pies. Posteriormente deshacer el movimiento, llevando el tronco hacia atrás, sin llegar a acostarse del todo.

5. Sentado en el suelo con las piernas cruzadas, manos en las rodillas. A partir de esta postura flexionar la cabeza y el tronco desde la cintura, se debe notar un estiramiento de la columna lumbar.

6. Tumbado boca arriba en el suelo, con los brazos extendidos por encima de la cabeza y procurando mover lo menos posible la pelvis, cruzar la pierna izquierda sobre la derecha como formando una tijera. El movimiento debe ser progresivo en amplitud. Repetir lo mismo con la izquierda.

7. Echado boca arriba con las piernas flexionadas y en las proximidades de una pared, apoyar la planta de los pies en la pared. A partir de esta posición realizará un movimiento progresivo de pedaleo, tanto en grado de amplitud como en rapidez.

8. Echado boca abajo con las piernas extendidas y las manos bajo la frente, levantar simultáneamente ambas piernas extendidas.

9. Echado boca abajo, los brazos extendidos hacia delante, levantar simultáneamente un brazo extendido y la pierna opuesta.

10. Echado boca abajo, las piernas extendidas y las manos bajo la cabeza, levantar la cabeza y el pecho con la mano siempre en la frente.