



PREVENCIÓN OSTEOMUSCULAR

COLUMNA DORSAL

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 Colocado de pie, apoye la espalda contra la pared y comprima la región de los glúteos, cabeza y nuca contra la pared. En la postura apropiada no deberían quedar espacios entre la superficie y el cuerpo. Si queda algún espacio deberá adelantar ligeramente los pies y descender la espalda para tener apoyo y repetir la presión de los músculos contra la pared. Aguante en esta posición durante 5 segundos, luego vuelva a la posición de partida y repita el movimiento.

2 Realice el mismo ejercicio en posición acostada. Estando boca arriba, acuéstese sobre la espalda con las rodillas flexionadas y los brazos cruzados por detrás del cuello. Comprima la parte baja de la columna y la espalda contra el suelo, al mismo tiempo que contrae la musculatura del abdomen. Mantenga esta posición por cinco segundos y luego descanse. Repita el movimiento.

3 Estando boca arriba y con los brazos pegados al cuerpo, tome una rodilla con ambas manos y llévela lo más cerca posible del cuerpo. Repita el movimiento con la otra rodilla.

4 Ahora repita el ejercicio anterior pero con ambas rodillas a la vez. Mantenga esta posición 3-5 segundos y luego estire las piernas y relájese.

5 Tumbado boca arriba, extienda la pierna hacia arriba lo más alto posible. Vuelva a la posición inicial y repita el ejercicio con la otra pierna. Si tiene problemas de ciática no realice este ejercicio.

6 Acostado boca abajo, una las manos detrás de la cadera, dirija los hombros hacia atrás, elevando la cabeza desde el suelo y tratando de unir los omóplatos entre sí.

7 Póngase a "cuatro patas" y arquee la espalda, como un gato. Permanezca cerca de 5 segundos y luego relaje.

8 Estando de pie, coloque la manos a la espalda y agárrese los pulgares, trate de llevar las manos hacia el suelo y la cabeza hacia arriba. Permanezca unos segundos y luego relájese.

9 Acuéstese sobre la espalda con las rodillas flexionadas, con los pies apoyados en el suelo. Impúlsese hacia delante hasta quedar sentado, intentando no mover los pies y las rodillas.

10 Acostado de lado, en posición fetal, flexione la pierna de arriba, acercándola hacia el pecho. Repita el ejercicio varias veces. Luego acuéstese hacia el otro lado y repita el ejercicio con la otra pierna.

11 Tumbado boca abajo, coloque una almohada bajo el abdomen y apriete los glúteos.

12 Tumbado boca abajo, los brazos extendidos a la altura de los hombros y la frente sobre el suelo, levante la cabeza, los brazos y la parte alta del torax.

13 Boca abajo, los brazos extendidos y la frente sobre el suelo, levante alternativamente los brazos sin mover la cabeza ni las piernas. Levante los dos brazos a la vez sin mover la cabeza ni las piernas.