

COLUMNA DORSAL 2

Objetivo: Suavizar el segmento dorsal y corregir su estática deficiente, fortalecer los músculos extensores de la espalda y la musculatura del omoplato, distender los músculos pectorales.

Ejecución: Siempre que sea posible, sobre una superficie dura.

Ejercicios: A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O, P, Q, R, S, T, U, V, W, X, Y, Z



Ejercicio 1
Posición de partida
Ejecución

De espaldas, las rodillas dobladas, los brazos a lo largo del cuerpo. Inspirando, se levantan los brazos extendidos hasta detrás de la cabeza, después se vuelven a la posición de partida, pasándolos por los lados, y espirando. Después de varias sesiones, se realizará el mismo ejercicio con un peso de 0,5-1 Kg en cada mano.



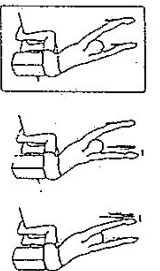
Ejercicio 2
Posición de partida
Ejecución

De espaldas, las rodillas dobladas, las manos bajo la nuca. Inspirando se abrieran los codos contra el suelo, después se relaja la presión, espirando.



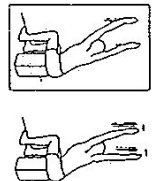
Ejercicio 3
Posición de partida
Ejecución

De espaldas, las rodillas dobladas, los brazos extendidos hacia un lado, a la altura de los hombros. Aproximar las rodillas hacia el pecho, situarlas hacia un lado, lo más cerca posible del brazo extendido y acercarlas otra vez al pecho, después ejecutar el mismo movimiento hacia el otro lado.



Ejercicio 5
Posición de partida
Ejecución

Sentado en un taburete, delante de una pared, los brazos extendidos por encima de la cabeza, las manos apoyadas contra la pared. Echar el pecho hacia adelante, después, y conservando siempre esta posición, despegar alternativamente los brazos extendidos de la pared.

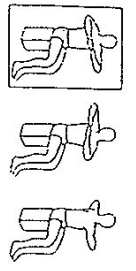


Ejercicio 6
Posición de partida
Ejecución

Sentado en un taburete, delante de una pared, los brazos extendidos por encima de la cabeza, las manos apoyadas contra el muro. Echar el pecho hacia adelante, después, conservando siempre esta posición, despegar simultáneamente ambos brazos extendidos de la pared.

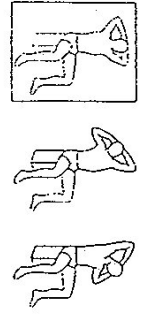
Observación

Los ejercicios 4, 5 y 6 se han previsto principalmente para las personas que no pueden colocarse a gatas



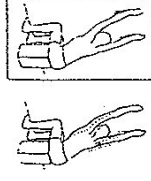
Ejercicio 2
Posición de partida
Ejecución

Sentado en un taburete, los brazos levantados lateralmente a la altura de los hombros, los codos doblados de modo que los puñeros de ambas manos se toquen. Girar el busto hacia un lado, desplazando análogamente el codo hacia atrás, sin que las manos pierdan contacto entre sí.



Ejercicio 3
Posición de partida
Ejecución

Sentado en un taburete, las manos, juntas detrás de la cabeza, los pies separados unos 50 cm. Inclinarse el busto lateralmente, a la derecha, después a la izquierda.



Ejercicio 4
Posición de partida
Ejecución

Sentado en un taburete, delante de una pared. Los pies tocan el muro, los brazos extendidos por encima de la cabeza, en prolongación del cuerpo, las manos apoyadas contra la pared. Ejecutar pequeños balanceos con el busto (intentar tocar el muro con el pecho).

B. De lado

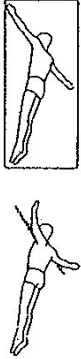


Ejercicio 1
Posición de partida

Ejecución

Acostado del lado derecho, con las rodillas dobladas, la mano derecha bajo la nuca, la mano izquierda sobre la rodilla izquierda, la espalda recta.
Levantar el brazo izquierdo verticalmente, inspirando; girar el busto hacia atrás, hasta que la mano izquierda toque el suelo; después volver a la posición de partida, espirando.
Repetir el mismo ejercicio acostado del lado izquierdo.

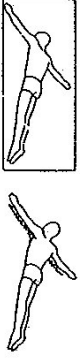
C. Boca abajo



Ejercicio 1
Posición de partida

Ejecución

Acostado boca abajo, los brazos extendidos hacia un lado, a la altura de los hombros, la frente apoyada sobre el suelo. (En caso de espalda curvada o de sensibilidad lumbar muy pronunciada, colocar una pequeña almohada bajo el vientre).
Levantar los brazos extendidos (sin mover la cabeza).



Ejercicio 2
Posición de partida

Ejecución

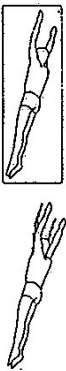
Acostado boca abajo, los brazos extendidos hacia los lados, a la altura de los hombros, la frente sobre el suelo.
Levantar la cabeza, los brazos y la parte alta del busto.



Ejercicio
Posición de partida

Ejecución

Acostado boca abajo, los brazos extendidos hacia adelante, la frente sobre el suelo.
Levantar alternativamente los brazos, sin mover la cabeza.



Ejercicio 4
Posición de partida

Ejecución

Acostado boca abajo, los brazos extendidos hacia adelante, la frente sobre el suelo.
Levantar los dos brazos simultáneamente, sin mover la cabeza.

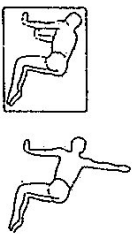


Ejercicio 5
Posición de partida

Ejecución

Acostado boca abajo, los brazos extendidos hacia adelante.
Levantar ligeramente los brazos, la cabeza y la parte alta del busto.

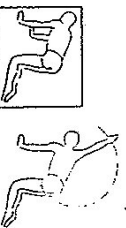
D. A gatas



Ejercicio 1
Posición de partida

Ejecución

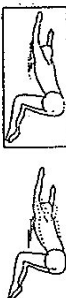
A gatas, la espalda plana, los muslos y los brazos en posición vertical.
Levantar el brazo derecho extendido hacia un lado, hasta la vertical, por encima de la cabeza; después volver a la posición de partida. Repetir lo mismo con el otro brazo.



Ejercicio 2
Posición de partida

Ejecución

A gatas.
Levantar el brazo extendido, describir un círculo de atrás hacia adelante (con la mirada siguiendo la mano), después volver, en sentido inverso. Repetir con el otro.



Ejercicio 3
Posición de partida

Ejecución

Posición como para deslizar, muslos verticales, brazos extendidos en prolongación del cuerpo.
Balanear el busto verticalmente entre los brazos (como para tocar el suelo con el pecho) varias veces, ponerse a gatas durante unos segundos, después volver a empezar.

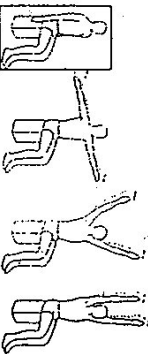


Ejercicio 4
Posición de partida

Ejecución

Posición como para deslizar, muslos verticales, brazo extendidos en prolongación del cuerpo.
Levantar alternativamente los brazos, sin mover el busto.

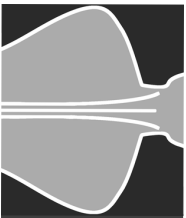
E. Sentado en un taburete



Ejercicio 1
Posición de partida

Ejecución

Sentado en un taburete, las piernas verticales, los pies dirigidos hacia adelante, la espalda recta.
Levantar los brazos lateralmente a la altura de los hombros, desplazar endigíticamente los brazos extendidos hacia atrás (tres veces consecutivas); repetir la misma maniobra con los brazos a 45° por encima de la cabeza, después en la vertical.



Dr. Jaime Diaz de Atauri Bosch

Patología y Cirugía de Columna

Cirugía Ortopédica y Traumatología

www.consultadiazatauri.com