



Dr. Miguel Angel Hernández Collados

REUMATOLOGO

Pasaje del Comercio 15, 1ºI, Linares

Teléf. 655 81 50 09

www.reumatologohernandezcollados.com

EJERCICIOS PARA COLUMNA DORSAL

- 1) Tendido boca arriba con ambas piernas flexionadas y los brazos extendidos. Llevarlos hacia atrás lo más posible, volviendo después a la posición inicial.
- 2) Boca arriba con las piernas flexionadas, apoyando codos y nuca al suelo. Elevar el pecho y volver a la posición inicial.
- 3) Boca abajo con los brazos extendidos. Elevar los hombros como si fuera a juntar las escápulas. Volver a la posición de partida, relajándose.
- 4) Boca abajo con los brazos en cruz y extendidos. Levantar ligeramente los brazos y volver a la posición de partida, relajándose.
- 5) De rodillas, con los muslos y brazos en posición vertical al suelo (posición a “cuatro patas”). Intentar dar con el mentón en el suelo a nivel de ambas manos, doblando para ello los brazos por los codos y volver a la posición de partida.
- 6) De rodillas con las manos puestas delante de las rodillas. Ir avanzando lentamente con una y otra mano, como “rastreado” y volver hacia atrás igualmente, hasta llegar a la posición de partida.
- 7) Sentado en un taburete o silla, con las piernas cruzadas y los brazos caídos. Elevar los brazos en cruz hasta nivel de los hombros y ligeramente hacia atrás. Volver a la posición de partida relajándose.
- 8) Sentado en una camilla o en el suelo, con la espalda y la cabeza pegados a la pared, las piernas extendidas y los brazos caídos. Elevar los brazos bien extendidos y paralelos hacia delante y arriba, hasta llegar a la pared con el dorso de las manos y volver a la posición de partida.
- 9) De pie con los brazos caídos. Intentar juntar los hombros y volver a la posición normal.
- 10) De pie con los brazos caídos, pegado todo el cuerpo a la pared y con dedo meñique de ambas manos contactando a ella. Levantar los brazos extendidos hasta unir ambas manos por el dorso sin separar en ningún momento ambas meñiques de la pared. Volver a la posición inicial.

Realizar los ejercicios diariamente, comenzando con 5 secuencias de cada ejercicio e ir aumentando progresivamente hasta 10-15 secuencias según tolerancia.