



Dr. Miguel Angel Hernández Collados
REUMATOLOGO
Pasaje del Comercio 15, 1ºI, Linares
Teléf. 655 81 50 09
www.reumatologohernandezcollados.com

EJERCICIOS PARA COLUMNA LUMBAR

- 1) Tendido en el suelo boca arriba con las piernas semi-flexionadas y los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, hundir el vientre, haciendo contactar la columna lumbar con el suelo.
- 2) Tendido en la misma posición llevar las dos piernas flexionadas hasta el pecho.
- 3) El mismo ejercicio anterior pero ayudándose con las manos que tiraran de las rodillas.
- 4) Boca arriba con una pierna flexionada y la otra extendida, elevar esta última extendida hasta el ángulo recto y después bajarla en la misma posición.
- 5) El mismo ejercicio con la pierna contraria.
- 6) Boca arriba con la pierna flexionada y la otra extendida, flexionar esta última al máximo y después extenderla.
- 7) El mismo ejercicio con la pierna contraria.
- 8) De pie, pegado cabeza y espalda a la pared y los pies separados unos 10 cm. del suelo, hacer que el hueco de la columna lumbar, contacte con la pared, hundiendo el vientre.
- 9) De rodillas “a cuatro patas” con los muslos y los brazos en posición vertical con el suelo, encorvar la columna lumbar al máximo, hundiendo el vientre.
- 10) Boca arriba con las piernas flexionadas en ángulo recto, con los pies apoyados en la pared y las manos en el suelo y relajado, permanecer 5 a 10 minutos.

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