

Fase inicial de ejercicios columna lumbar. Ejercicios para rehabilitación de la columna lumbar fortaleciendo la musculatura, ganando movilidad y estabilidad para conservar la lordosis fisiológica.



Ejercicios de flexibilidad, realizar los ejercicios dos veces durante 20" y controlando la respiración llevándose las rodillas al pecho y utilizando ambos lados.



Lomo de gato, movilizar la columna a ambas posiciones controlando la respiración Realizar 10 veces.

Ejercicios de estiramientos de musculatura de cadera y lumbar. Realizar los ejercicios ambos lados dos veces durante 30 segundos.



Nota: los ejercicios son para realizarlos el propio paciente, pero es necesaria una prescripción terapéutica. Realizarlos sin supervisión puede empeorar la patología y se debe suspender los ejercicios si aparece dolor.

Ejercicios de tonificación y estabilización de la musculatura espinal y glútea. Realizar 15 repeticiones de cada ejercicio.



Ejercicio de puente de glúteo con gomas.
Mantener la postura tres veces durante 30 segundos.



Ejercicios de tonificación isométrico de abdominales.
Mantener la postura 30 segundos ambos lados.
Repetir dos veces.



Nota: los ejercicios son para realizarlos el propio paciente, pero es necesaria una prescripción terapéutica. Realizarlos sin supervisión puede empeorar la patología y se debe suspender los ejercicios si aparece dolor.