



Guía

Práctica de ejercicios
para hacer en **casa**



ILUNION

Fisioterapia y Salud

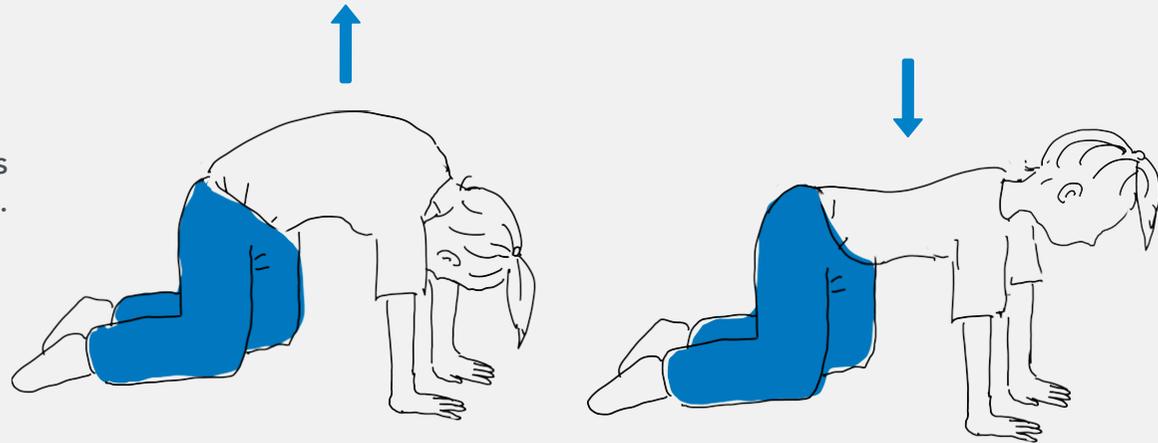
A photograph showing a person from the back, wearing a white t-shirt, sitting on a white surface. Two hands are placed on their back: one on the upper back/shoulder area and another on the lower back/lumbar region. The background is a plain, light-colored wall. A large white curved graphic element is on the left side of the image.

Ejercicios para la **COLUMNA LUMBAR**

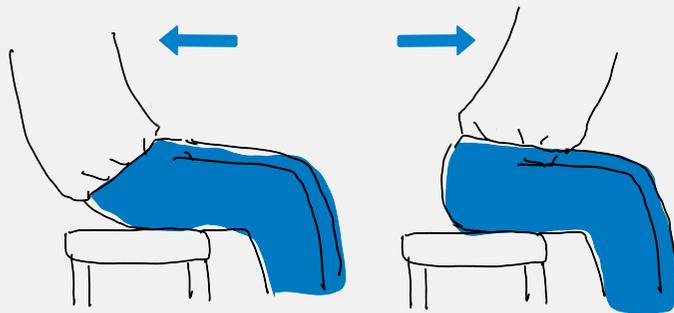
COLUMNA LUMBAR

Vásculas pélvicas

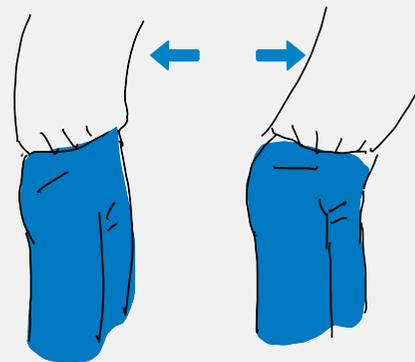
Realizar 10 repeticiones
arriba y abajo.



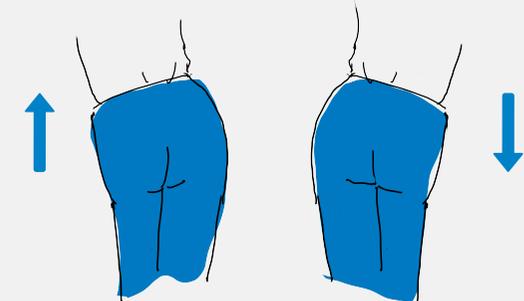
Realizar 10 repeticiones poniendo y quitando
curva en la parte baja de la columna.



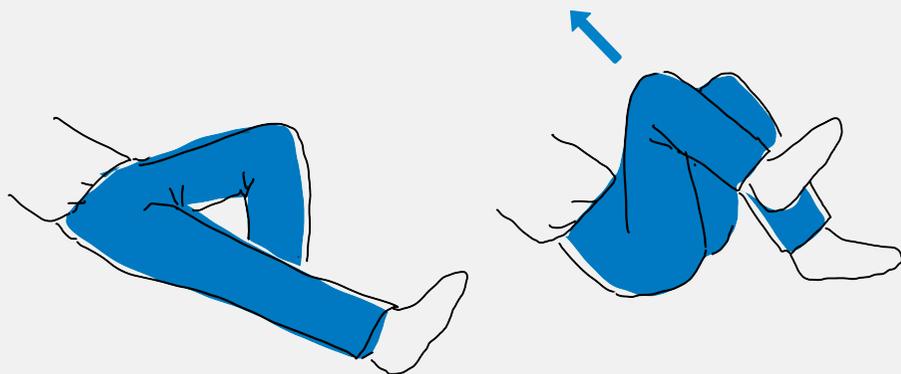
Realizar 10 repeticiones metiendo
y sacando la pelvis.



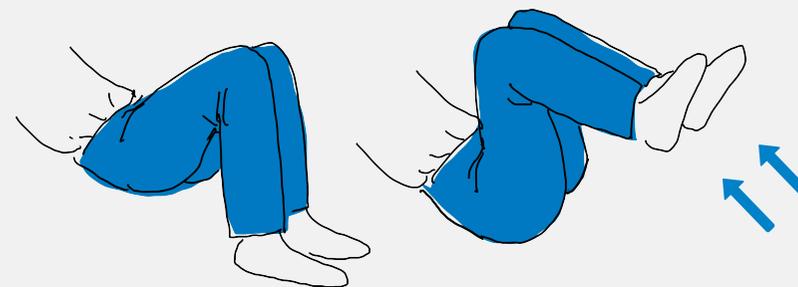
Realizar 10 repeticiones dejando caer la
cadera de forma alterna.



Músculos abdominales

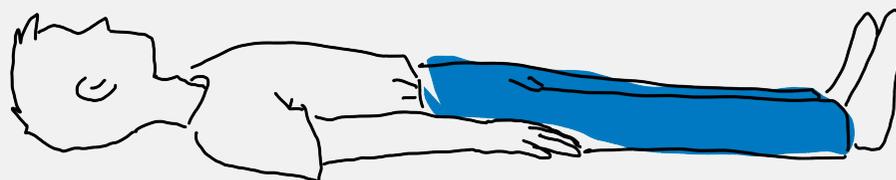


Realizar 20 repeticiones con cada pierna.

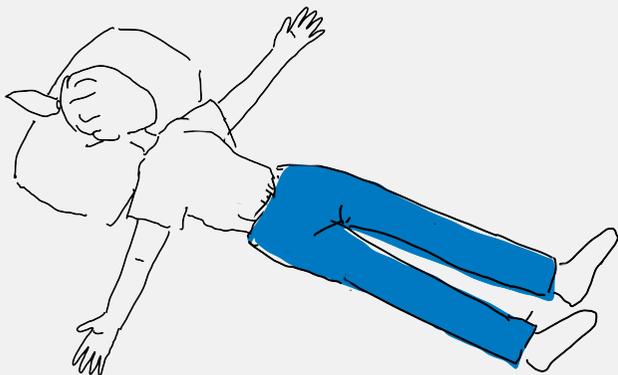


Realizar 10 repeticiones sin que se arquee la espalda al bajar las piernas.

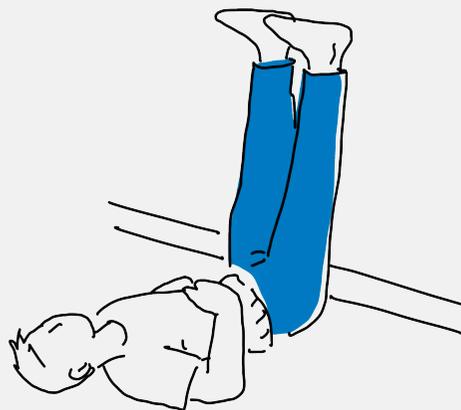
Realizar 5 repeticiones rodando hacia el suelo y volviendo a la posición inicial.



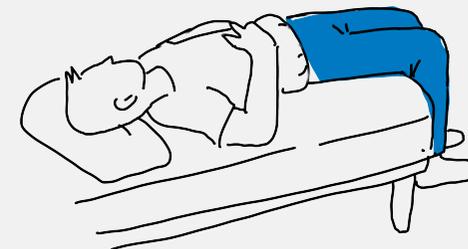
Estiramientos



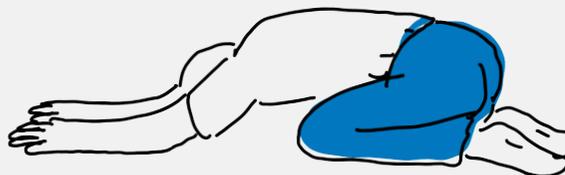
Intentar pegar toda la espalda al suelo.



Pegar toda la espalda al suelo aunque nos separemos de la pared.



Pegar la parte de atrás de las rodillas a la cama.



Primero apoyar la manos y después dejarse hacia atrás.



Dejar caer totalmente la cabeza.



Posición fetal llevando la barbilla hacia el esternón.

Notas:

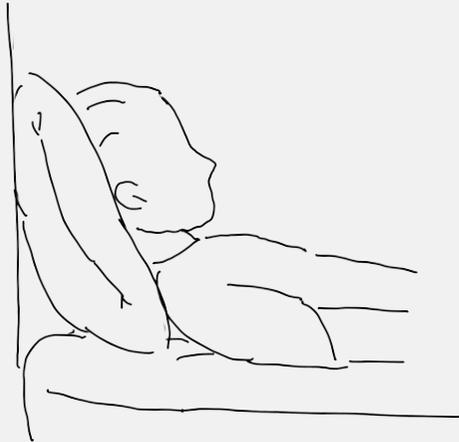
- Mantenerse cinco minutos en cada posición de estiramiento.
- Si hay algún dolor importante retirarse antes.
- Una vez finalizado el estiramiento, es recomendable colocarse unos minutos en posición fetal.

Ejercicios para la **COLUMNA CERVICAL**



COLUMNA CERVICAL

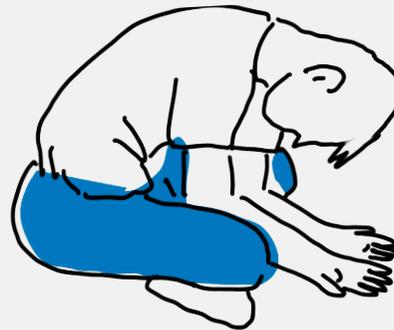
Estiramientos



Meter bien la barbilla hacia el esternón, con la almohada baja es más difícil



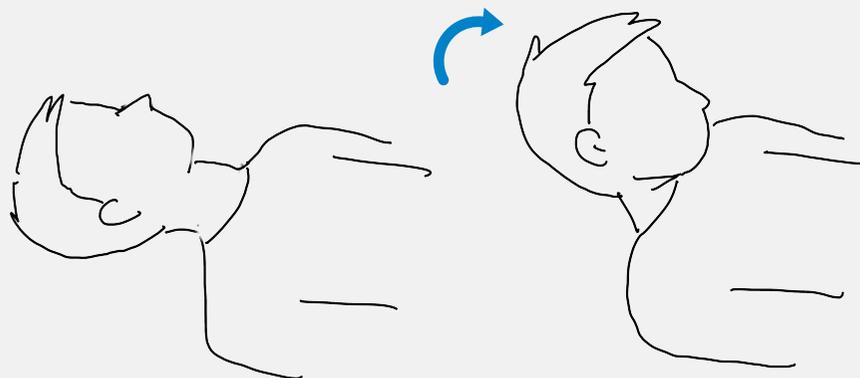
Dejar caer muerta la cabeza.



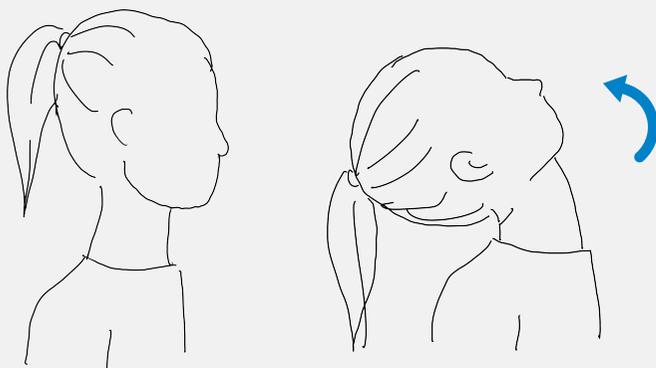
Dejar caer muerta la cabeza y luego ir bajando el resto de la columna poco a poco.

Nota:
Realizaremos cada estiramiento durante dos minutos.

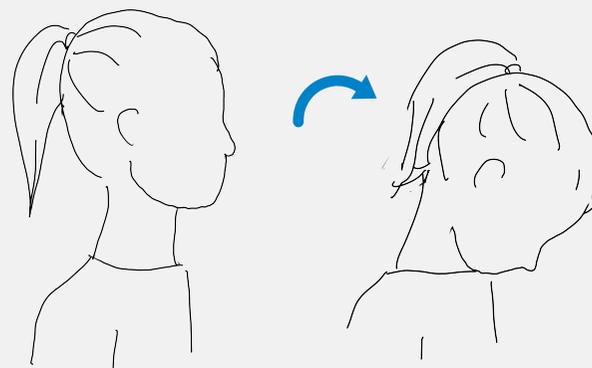
Fortalecimiento



Realizar 10 repeticiones.
Decir que SI con la cabeza
aguantando 10 seg. al final
del movimiento con la barbi-
lla metida hacia el esternón.



Realizar 10 repeticiones. Llevar la cabeza
hacia atrás con la barbilla ligeramente
metida y volver a la posición de inicio
con la mirada al frente.



Realizar 10 repeticiones. Bajar la
cabeza todo lo posible y
subir manteniendo la barbilla
hasta volver a la posición de
inicio con la mirada al frente.

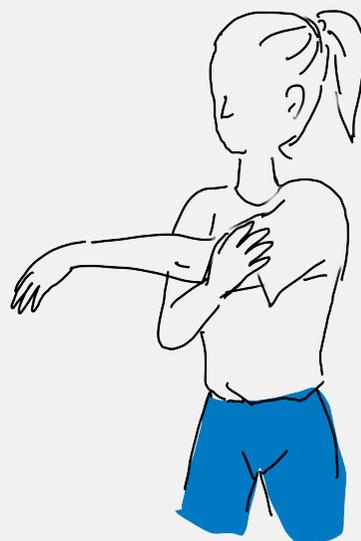


Ejercicios para los
HOMBROS

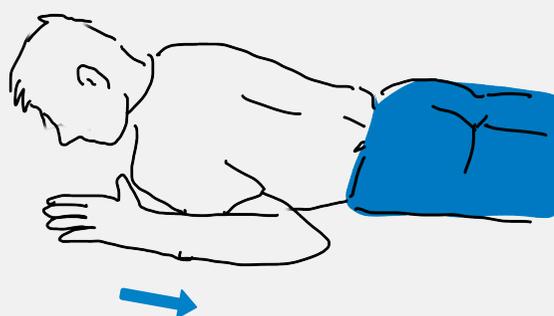
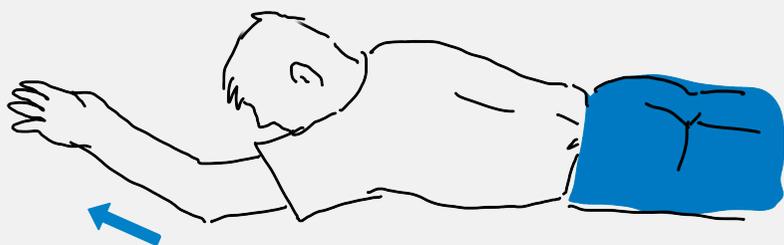
LOS HOMBROS

Estiramientos

Llevar la mano todo lo arriba posible.



Que no produzca dolor en la parte anterior del hombro.



Llevar un brazo y otro hacia adelante de forma alterna. Realizar 10 repeticiones con cada brazo.

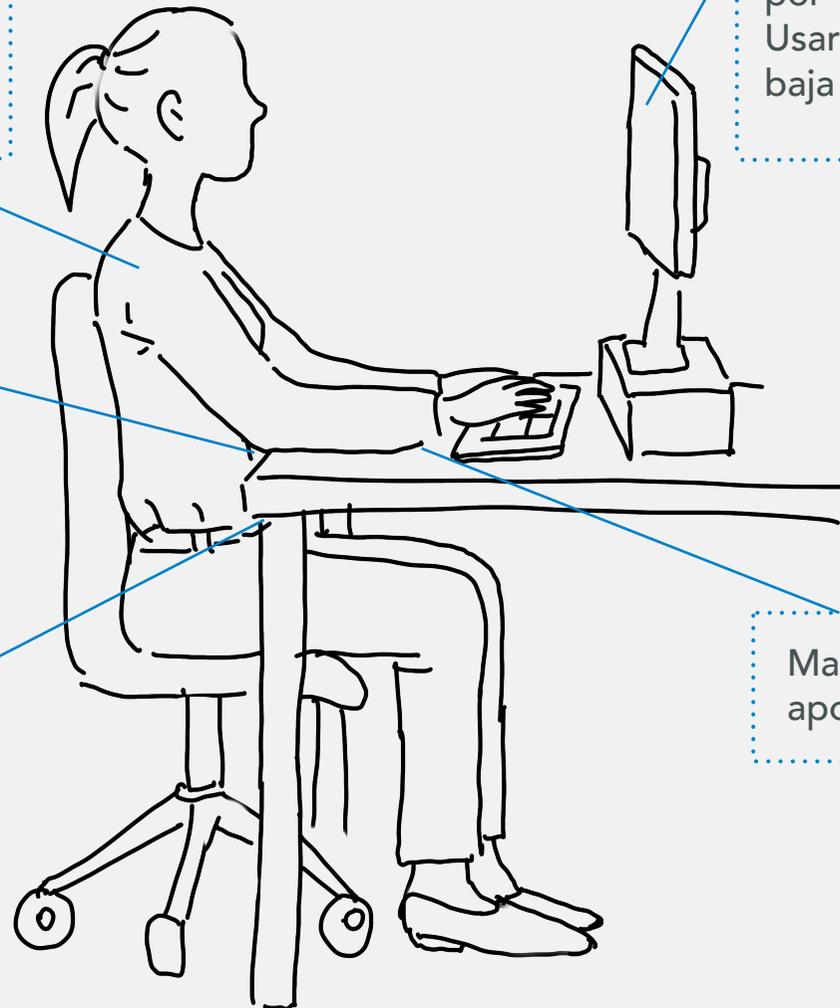
Nota:
Mantener en cada posición de estiramiento dos minutos.

POSTURA CORRECTA FRENTE AL ORDENADOR

Si mantenemos la zona lumbar bien alineada la zona cervical estará más o menos bien colocada.

Pegarse mucho a la mesa.

Que la silla tenga el respaldo alto y refuerzo lumbar, debemos regular la altura.

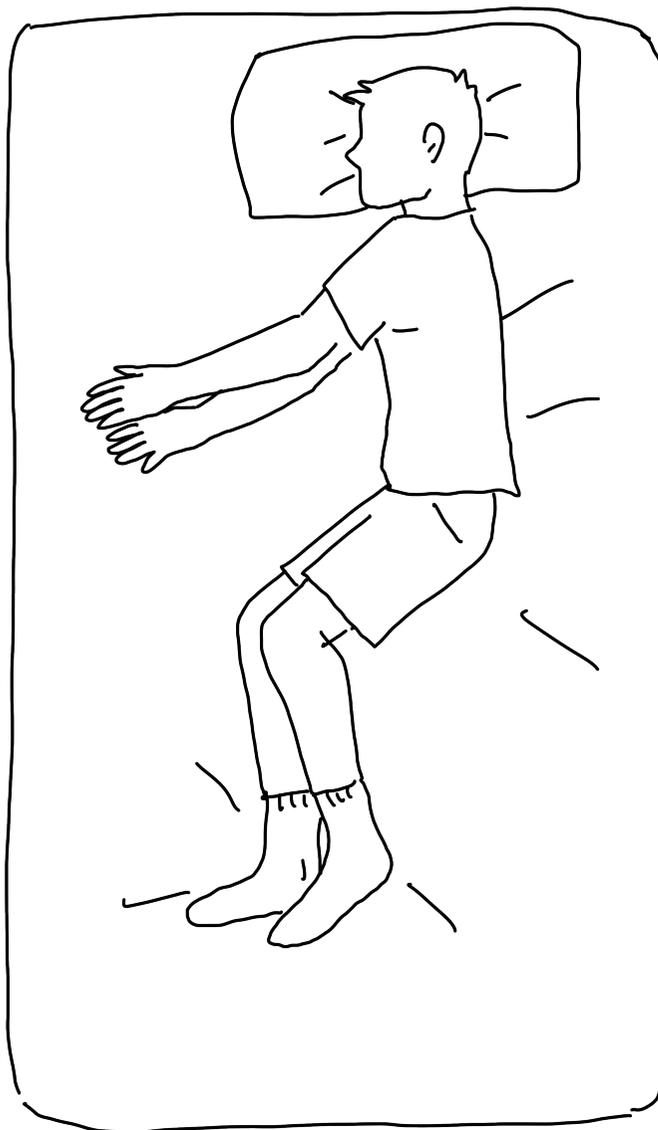


Borde superior de la pantalla un poco por encima de la línea de los ojos. Usar brazos articulados si tenemos baja visión, usar atril en el portátil.

Mantener los antebrazos totalmente apoyados en la mesa.

POSTURA CORRECTA PARA **DORMIR**

Busca eliminar tensiones
musculares anormales.



grupo social **ONCE**



**Yo
me
quedo
en
casa**

