

DATOS

Características:

Varón adulto. Requiere tabla de ejercicios de intensidad leve por molestia en dorsales. Presenta sobrecarga crónica. Tener en cuenta los tiempos de respiración. Realizar la tabla 1 vez al día y aumentar si se considera oportuno.

PAUTA DE EJERCICIOS PREVENTIVOS

EJERCICIO 1



1-Propósito: contrarrestar la cifosis. Fortalecer los extensores de la columna proximal.
Posición: de sentada en una silla firme, sin apoyarse contra la espalda de la silla. Codos pegados al tórax lateral, antebrazos horizontales y manos dirigidas hacia delante.
Movimiento: tirar de las escápulas hacia atrás y mantener hasta haber contado cinco.

2-Propósito: fortalecer los extensores de la espalda, estimular la respiración profunda, estirar los pectorales.
Posición: la misma que la figura 1, pero con las manos colocadas detrás de la cabeza.

Movimiento: empujar los codos hacia atrás, manteniendo al mismo

tiempo las manos sobre la cabeza. Inspirar profundamente al realizar este movimiento y espirar al relajarse.

EJERCICIO 2



EJERCICIO 3



3-Propósito: fortalecer los extensores de la espalda.

Posición: decúbito prono, con una almohada firme debajo del tórax y el abdomen. Brazos extendidos por detrás de la espalda, piernas extendidas con los dedos de los pies apoyados en el suelo.

Movimiento: levantar la cabeza y tronco superior, manteniendo el tórax contra la

almohada, sostener hasta contar cinco.

4-Propósito: fortalecer los extensores lumbares y de la cadera.

Posición: a gatas en el suelo. Apoyar el tronco sobre los brazos extendidos.

Asegurarse de que la columna este recta.

Movimiento: levantar del suelo una pierna con la cadera extendida y la rodilla ligeramente flexionada sostener hasta contar cinco.

EJERCICIO 4



5-Propósito: fortalecer los músculos abdominales con el ejercicio isométrico.

Posición: decúbito supino sobre una superficie dura. Talones contra el suelo, brazos cruzados sobre el abdomen.

Movimiento: levantar las dos piernas unos 25 - 30 cms, manteniendo las rodillas en extensión. Sostener hasta contar cinco. Asegurarse de que la columna no se despegue de la camilla.

EJERCICIO 5



6-Propósito: fortalecer los extensores de la espalda. Mejorar el rango de movilidad de las caderas y las rodillas.

Posición: decúbito supino, sobre una superficie dura.

Movimiento: levantar las rodillas y acercarlas al tórax todo lo posible, sostener hasta contar cinco. Asegurarse de que la columna no se despegue de la camilla.

EJERCICIO 6

