



RECOVERY

Guía de ejercicios para la parte baja de la espalda (Back Exercises)

Para restaurar la fortaleza de la parte baja de la espalda y un regreso gradual a las actividades cotidianas, los ejercicios regulares son importantes para su recuperación completa. Puede que recomienden el cirujano ortopédico y la fisioterapeuta que Ud. haga los ejercicios de 10 a 30 minutos una a tres veces por día durante la etapa temprana de su recuperación. Ellos pueden sugerir algunos de los ejercicios siguientes. Estaguía puede ayudarle a entender mejor el programa de ejercicio y actividad supervisado por su terapeuta y cirujano ortopédico.

Programa Inicial de Ejercicio

Bombear con el Tobillo

Acuéstese boca arriba.

1. Mueve los tobillos arriba y abajo.
2. Repítalo 10 veces.



Deslizar el Talón

Acuéstese boca arriba.

Lentamente doble y enderece la rodilla.

Repítalo 10 veces.



Contracción Abdominal

1. Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y las manos

apoyadas debajo de las costillas.

2. Contraer los músculos abdominales para empujar las costillas hacia la espalda.
3. Asegúrese de no dejar de respirar.
4. Mantenga esta posición por 5 segundos.
5. Relájese.
6. Repítalo 10 veces.



Acuclillarse contra la Pared

Póngase con la espalda inclinada contra la pared.

1. Mueva los pies 12 pulgadas delante del cuerpo.
2. Mantenga los músculos abdominales contraídos mientras lentamente doble las rodillas 45 grados.
3. Mantenga esta posición 5 segundos.
4. Lentamente regrese a la posición recta.
5. Repítalo 10 veces.



Levantar el Talón

1. Póngase con el peso distribuido igualmente sobre ambos pies.
2. Lentamente levante los talones arriba y abajo.
3. Repítalo 10 veces.

Levantar la Pierna Extendida

Acuéstese boca arriba con una pierna extendida y la otra doblada en la rodilla.

1. Contraer los músculos abdominales para estabilizar la parte baja de la espalda.
2. Lentamente levante una pierna arriba aproximadamente 6 a 12 pulgadas y mantenga la posición por 1 a 5 segundos.
3. Baje la pierna lentamente.
4. Repítalo 10 veces.



Programa Intermedio de Ejercicio

Estirar una Rodilla hacia el Pecho

1. Acuéstese boca arriba con ambas rodillas dobladas.
2. Sostenga un muslo detrás de la rodilla con una mano y traiga la rodilla hacia el pecho.
3. Mantenga esta posición por 20 segundos.
4. Relájese.
5. Repítalo 5 veces en cada lado.



Estirar el Tendón de la Corva

1. Acuéstese boca arriba con las piernas dobladas.
2. Sostenga con la mano un muslo detrás de la rodilla.
3. Lentamente enderece la rodilla hasta que sienta el dorso de muslo estirarse.
4. Mantenga esta posición por 20 segundos.
5. Relájese.
6. Repítalo 5 veces en cada lado.



Ejercicios para Estabilizar el Lumbar con la Pelota Suiza

Los músculos abdominales deben permanecer contraídos durante cada ejercicio. Véase el ejercicio "Contracción abdominal" del Programa Inicial de Ejercicio. Realice cada ejercicio por 60 segundos. Cuanto más lejos esté la pelota de su cuerpo, más difícil el ejercicio.

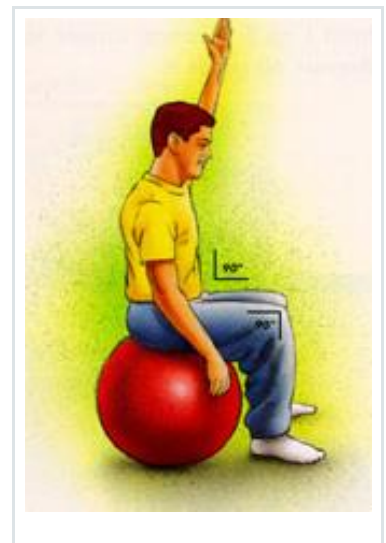
Acuéstese boca arriba con rodillas dobladas y pantorrillas apoyando sobre la pelota.

1. Acuéstese boca arriba con rodillas dobladas y pantorrillas apoyando sobre la pelota.
2. Lentamente levante el brazo sobre la cabeza y bájelo, alternando el lado derecho con el izquierdo.
3. Lentamente enderece una rodilla y relajela, alternando el lado derecho con el izquierdo.

4. Lentamente enderece una rodilla y levante el brazo opuesto sobre la cabeza. Alterne las piernas y brazos opuestos.
5. Lentamente " haga caminar " la pelota hacia delante y hacia atrás con las piernas.

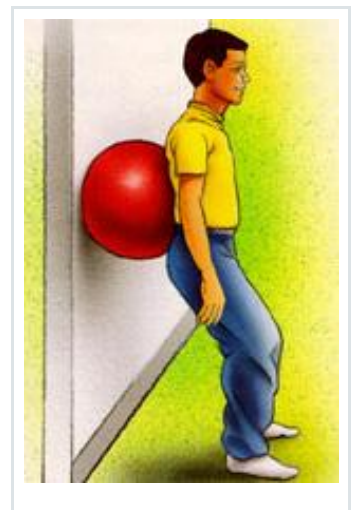
Sentado sobre la pelota con las caderas y rodillas dobladas 90 grados y los pies apoyados sobre el piso.

1. Sentado sobre la pelota con las caderas y rodillas dobladas 90 grados y los pies apoyados sobre el piso.
2. Lentamente levante el brazo sobre la cabeza y bájelo, alternando el lado derecho con el izquierdo.
3. Lentamente levante y baje el talón, alternando el lado izquierdo con el derecho.
4. Lentamente levante un talón y levante el brazo opuesto sobre la cabeza. Alterne el opuesto brazo y talón.
5. Marchando: Lentamente levante un pie 2 pulgadas del piso, alternando el derecho con el izquierdo.



Póngase de pie con la pelota entre la pared y la parte baja de la espalda.

1. Póngase de pie con la pelota entre la pared y la parte baja de la espalda.
2. Lentamente doble las rodillas 45 a 90 grados. Mantenga esta posición 5 segundos. Enderece las rodillas.
3. Lentamente doble las rodillas 45 a 90 grados mientras levante ambos brazos sobre la cabeza.



Acuéstese boca abajo sobre la pelota.

1. Acuéstese boca abajo sobre la pelota.
2. Lentamente levante brazos alternos sobre la cabeza.
3. Lentamente levante piernas alternas de 2 a 4 pulgadas sobre el piso.

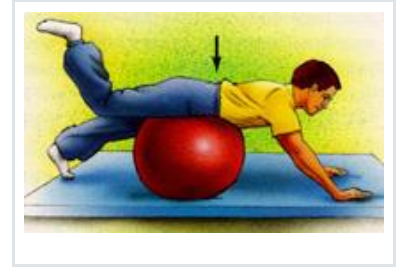
4. Combine 2 y 3, alternando piernas y brazos opuestos.
5. Doble una rodilla. Lentamente levante esta pierna arriba, alternando la pierna izquierda con la derecha.

¡ Tenga cuidado de no arquear la parte baja de la espalda!

Programa Avanzado de Ejercicio

Estirar el Flexor de la Cadera

1. Acuéstese boca arriba cerca del borde de la cama, tirando las rodillas hacia el pecho.
2. Lentamente baje una pierna, manteniendo la rodilla doblada, hasta que sienta que la parte de arriba de la cadera o del muslo está estirada.
3. Mantenga esta posición por 20 segundos. Relájese. Repítalo 10 veces en cada lado.



Estirar el Piriformis

1. Acuéstese boca arriba con ambas rodillas dobladas.
2. Cruce una pierna encima de la otra.
3. Tire la rodilla opuesta hacia el pecho hasta que sienta que el área de las nalgas o la cadera se estira.
4. Mantenga esta posición por 20 segundos. Relájese.
5. Repítalo 5 veces en cada lado.



Ejercicios de Estabilización del Lumbar con la Pelota Suiza

- Acuéstese boca abajo sobre la pelota.
- " Haga caminar " las manos hacia delante de la pelota hasta que la pelota esté debajo de las piernas. Hágallo al revés para volver a la posición del comienzo.
- " Haga caminar " las manos hacia delante de la pelota hasta que la pelota esté debajo de las piernas y lentamente levante los brazos alternos sobre la cabeza.
- " Haga caminar " las manos hacia delante de la pelota y



lentamente realice planchas o pechadas.

Ejercicios Aeróbicos

Mantenga la espina dorsal en la posición neutra mientras la estabiliza con los músculos abdominales para proteger la parte baja de la espalda durante ejercicios aeróbicos.

- Utilizar la bicicleta estacionaria por 20 a 30 minutos.
- Utilizar el molino de rueda para andar por 20 a 30 minutos.

Last Reviewed

enero 2009

AAOS does not endorse any treatments, procedures, products, or physicians referenced herein. This information is provided as an educational service and is not intended to serve as medical advice. Anyone seeking specific orthopaedic advice or assistance should consult his or her orthopaedic surgeon, or locate one in your area through the AAOS [Find an Orthopaedist](#) program on this website.