

## EJERCICIOS PARA EL FORTALECIMIENTO DEL CINTURÓN ABDÓMINO-LUMBAR

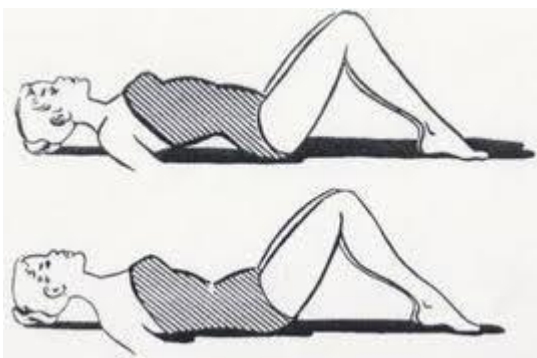
Para evitar lesiones en la zona lumbar baja es fundamental ejercitar la musculatura lumbar y abdominal que nos ayuden a proteger las estructuras óseas.

Los ejercicios que figuran a continuación son sencillos y en algunos casos tienen una misión de concienciación postural necesaria para proteger las estructuras lesionadas en otro tipo de ejercicios o actividades de la vida diaria.

La principal función de la musculatura del tronco es el mantenimiento de la estabilidad del raquis, que limiten los desplazamientos que puedan causar dolor.

Por norma general, la posición de partida para los ejercicios será en decúbito supino (tumbado boca arriba) con flexión de rodillas y apoyando los pies, de manera que se reduzca el espacio entre la zona lumbar y el suelo. Conviene estar en una superficie cómoda como una colchoneta (fig. 1)

De la misma manera, por norma general, repetiremos 10 veces cada ejercicio para establecer una pauta que nos facilite la continuidad.



(fig. 1)

- 1.- Partiendo de la posición inicial, llevamos una rodilla hacia el pecho, manteniendo 5 segundos. Repetimos 10 veces.
- 2.- Igual que el anterior pero con la otra extremidad. Repetimos 10 veces.
- 3.- Mismo ejercicio con dos ambas extremidades. (fig. 2, no es necesario sujetarse las rodillas con las manos). Repetimos 10 veces.



(fig. 2)

**4.-** Igual que el ejercicio anterior pero levantando las rodillas de manera que la cadera esté a 90° con el tronco y las rodillas también a 90° (fig. 3) Repetimos 10 veces.



(fig. 3)

**5.-** Igual que el anterior llevando ambas rodillas hacia la derecha, mantener 5 segundos y hacia la izquierda, otros 5 segundos. Volver a la posición inicial. Repetimos 10 veces. (fortalece los músculos oblicuos del abdomen).

**6.-** Partiendo de la posición inicial estiramos una rodilla, de manera que esté a 180° y llevamos la puntera del pie hacia nosotros (estiramos isquiotibiales).

**7.-** Mismo ejercicio con la otra extremidad. Repetimos 10 veces.

**8.-** Mismo ejercicio con ambas extremidades. Repetimos 10 veces. Para este ejercicio es necesario que la zona lumbar esté bien sujeta, pues fuerza la zona lumbar, al principio hacerlo con prudencia. Lo hacemos a dos niveles para estimular la zona inferior abdominal, a 30° del suelo y a 60° (fig. 4)

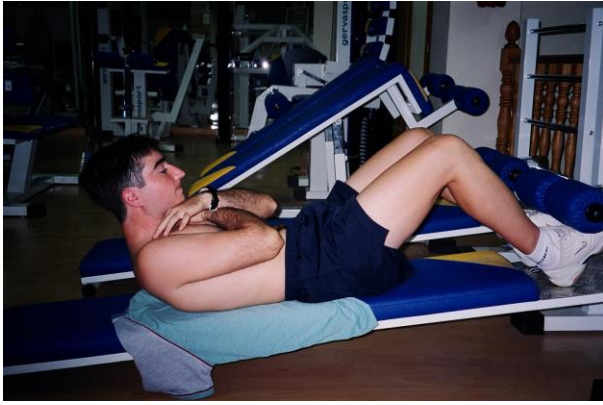
(OJO, CON PRECAUCIÓN)



(fig. 4)

**9.-** Otro ejercicio importante para la musculatura abdominal es el denominado de “encorvamiento” (fig. 5). Realizado desde la posición de partida, con las manos sobre el pecho, flexionamos el raquis a 30° (no más), de esta manera el ejercicio es efectivo para la activación abdominal y seguro para el raquis dorso-lumbar.

(si es necesario sujetamos el antepie como se ve en la imagen)



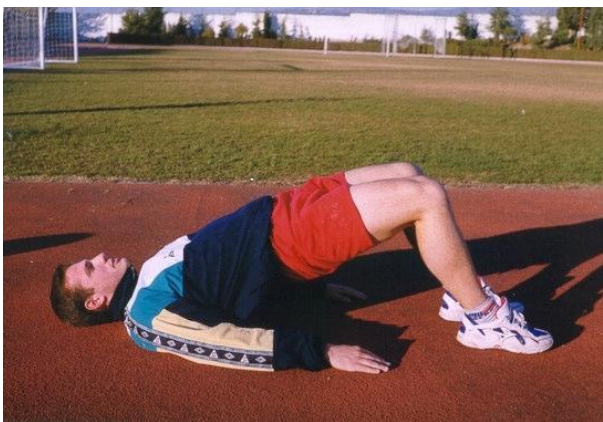
(fig. 5)

Es más recomendable este ejercicio de "encorvamiento" que el ejercicio abdominal de incorporación (fig. 6), ya que este último eleva la presión intradiscal.



(fig. 6)

**10.-** Desde la posición de partida, para estimular la musculatura lumbar y glútea, con un nivel bajo de estrés vertebral, elevamos la pelvis (extensión de cadera) hasta estar en línea recta el tronco con los muslos (fig. 7)



(fig. 7)

La posición de partida de los siguientes ejercicios será con apoyo de manos y rodillas, para realizar pequeños movimientos del raquis lumbar y pelvis. Tomaremos como partida la postura de la fig. 8



(fig. 8)

**11.-** Desde esta posición realizaremos un movimiento completo de flexión lumbar-dorsal y cervical, seguido de extensión lumbar-dorsal y cervical. Es un ejercicio llamado "cat-camel" muy seguro, produce poca presión intervertebral y facilita la movilidad intervertebral. El movimiento se realiza lentamente y en el rango de movimiento completo. Repetimos 10 veces. Se puede ver el movimiento "cat-camel" en la secuencia de fig. 9 y 10.



(fig. 9)



(fig. 10)

**12.-** Desde la posición de partida actual, elevamos una extremidad superior y la inferior contraria, es decir hacemos una extensión escápulo-humeral y coxofemoral contralateral, manteniendo la posición 5 segundos. Repetimos 10 veces. (fig. 11). Este ejercicio estimula la musculatura paravertebral con unos niveles bajos de compresión raquídea.



(fig. 11)



Podemos incorporar otro ejercicio previo, elevando primero solo una extremidad inferior, derecha e izquierda y después solo una extremidad superior, derecha e izquierda (fig. 12)



(fig. 12)



**13.-** Para conseguir una activación de la musculatura glútea, con extensión coxofemoral y minimizando la presión intervertebral, se puede realizar apoyando el abdomen sobre una mesa o camilla y realizar la extensión coxofemoral hasta la horizontal con el tronco (fig. 13)



(fig. 13)

**14.-** Para finalizar, un ejercicio que estira la musculatura lumbar es apoyando los glúteos sobre los talones y estirar extremidades superiores y raquis, como se aprecia en la fig. 14



(fig. 14)