

COLUMNA DORSO-LUMBAR

Algunos consejos útiles destinados a pacientes que padecen afecciones de columna dorso-lumbar.

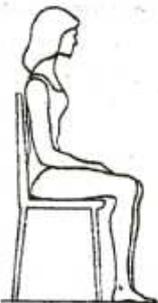
Los ejercicios deben practicarse acostado sobre el suelo alfombrado, o sobre un colchón duro (habiendo colocado una tabla de madera sobre el somier). Se realizarán lenta y rítmicamente con intervalos de descanso breves entre cada uno de ellos. Se repetirá un número máximo de 5 a 10 veces cada ejercicio, con el fin de proporcionar fuerza, a la musculatura dorsal o lumbar o de ambas a la vez, con lo cual lograremos nuestro propósito sin esfuerzos que resultarían perjudiciales. A los ejercicios, se les dedicará un tiempo máximo de 10 a 15 minutos dos veces al día. Si al realizar un ejercicio aparece dolor, a pesar de ser practicado correctamente según las instrucciones recibidas o que figuran en las gráficas que se ha facilitado, debe interrumpirlo y consultar a su médico o rehabilitador.

Mientras practique estos ejercicios, debe hacerlo con la boca abierta, y sin contener la respiración, aspirando (llenando de aire los pulmones) cuando se incorpore en la práctica del ejercicio, y expulsándolo al finalizarlo.

Con la práctica de estos ejercicios logrará fortalecer los músculos abdominales así como los de la parte superior de la espalda, que estaba debilitada, lo cual le permitirá llevar una vida normal, sin dolor y con la satisfacción de haber erradicado esas enojosas e invalidantes molestias. Desaparecidas las molestias dolorosas dorso-lumbares, logrado gracias a la rehabilitación con los ejercicios indicados, no existe contraindicación para practicar algún deporte para conservar el tono de sus músculos y evitar la reaparición de los dolores dorso-lumbares.



1. Dormir sobre un colchón duro, con el fin de tener la espalda tan plana como sea posible.



2. Utilizar con preferencia sillas duras con el respaldo derecho.



3. Evitar el levantar objetos pesados; en todo caso descansar la carga principal sobre las piernas, por ejemplo, apoyando los codos sobre los muslos o realizar el esfuerzo con las piernas flexionadas y por medio de los brazos.

A continuación se exponen una serie muy completa de ejercicios para rehabilitación de la columna dorso-lumbar que tan sólo deben prescribirse a pacientes jóvenes que ya practiquen con facilidad los ejercicios que anteriormente se han descrito por separado para la columna cervical-dorsal y lumbar y que precisen de una mayor y total rehabilitación de la musculatura de la columna vertebral, hombros, rodillas y caderas.



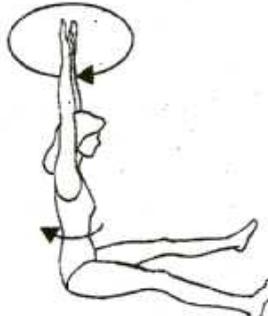
1. Levantar las piernas extendidas alternativamente.



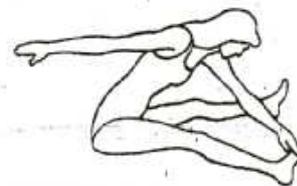
2. Bicicleta. Estirar y doblar una pierna sin tocar el suelo.



3. Con las piernas abiertas, brazos en alto, tocar con las dos manos un pie.



Con las piernas abiertas, brazos en alto, hacer círculos, moviendo la cintura.



Con las piernas abiertas, brazos en cruz, tocar con la mano el pie contrario.



Con las piernas cruzadas, brazos en alto, tocar con las manos el suelo.



Piernas cruzadas, manos en clavículas, extender y flexionar alternativamente los codos.

Junto a las prescripciones de su médico, los ejercicios de rehabilitación contribuirán a la mejoría de su afección.