

PROGRAMA DE ESTABILIZACIÓN LUMBAR



CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL
ORTOPEDIA - TRAUMATOLOGÍA

HOSPITAL PRIVADO



PROGRAMA DE ESTABILIZACIÓN LUMBAR



Enderezar la espalda, contrayendo los músculos abdominales y los glúteos.



Llevar una rodilla al pecho, hasta sentir un estiramiento cómodo en la zona inferior de la espalda y en los glúteos. Repetir con la zona opuesta.



Llevar ambas rodillas al pecho, hasta sentir un estiramiento cómodo en la zona inferior de la espalda. Mantener la espalda relajada.



Rotación lumbar sin descarga de peso. Mecer suavemente las rodillas de lado a lado, en un recorrido pequeño, sin llegar a sentir dolor al hacer el movimiento.



Con las piernas sobre una silla, y los brazos detrás del cuello o doblados sobre el pecho, inclinar la pelvis para enderezar la espalda. Levantar la cabeza y la espalda del piso.



Curvarse en diagonal. Mantener las manos tomadas, detrás de la cabeza para sostener el cuello, inclinar la pelvis para enderezar la espalda y levantar la cabeza y los hombros del suelo mientras se gira a un lado.



Contraer abdominales y glúteos simultáneamente.



Elevación alternada de brazo y pierna. Mantener la rodilla extendida y elevar la pierna 20-25 cm. del suelo, junto con el brazo opuesto.



Estirar la espalda. Empujar el pecho hacia el suelo, llegando tan adelante como sea posible.



Deslizar en la pared. Mantener la cabeza, hombros y espalda contra la pared, con los pies separados un poco más que el ancho de los hombros. Deslizar hacia abajo los glúteos lentamente, apoyándose siempre en la pared, hasta que los muslos queden paralelos al piso. Mantener la espalda erguida.



Llegar abajo, a lo largo de la pierna, hasta lograr un estiramiento cómodo en la parte posterior del muslo. Asegurarse de mantener la rodilla extendida.

CUERPO MÉDICO

- Dr. Enrique Fachinetti (Médico Cirujano Espinal)
- Dr. Gustavo Ibarreta (Médico Cirujano Espinal)
- Dr. Alberto De Batista (Médico Cirujano Espinal)
- Dr. Rodolfo Visconti (Médico Deportólogo)
- Lic. Erica Abudi (Fisioterapeuta)
- Lic. Evangelina Amuchástegui (Fisioterapeuta)
- Lic. Carina Fontana (Fisioterapeuta)



CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL
ORTOPEDIA - TRAUMATOLOGÍA
HOSPITAL PRIVADO

