

movimiento 1 Flexibilización global del raquis	movimiento 2 Posición del «caballero sirviente»	movimiento 3 Estiramiento acostado	movimiento 4 Respiración abdominal
<p>¿Por qué es útil este movimiento?</p> <ul style="list-style-type: none"> Relajar y flexibilizar la espalda. <p><i>Movimiento muy interesante tras haber permanecido largo tiempo de pie o sentado. También puede servir para superar la rigidez matinal, es decir, para volver a poner en marcha la espalda tras una noche de sueño que suele favorecer los dolores de inmovilización. Además, el paciente puede sentir con mayor facilidad las tensiones y por lo tanto, conocer mejor su raquis.</i></p> <p>¿Como hacer el movimiento correctamente?</p> <ul style="list-style-type: none"> Sentarse en una silla. Enrollarse, empezando por la espalda y luego bajando despacio, vértebra por vértebra. Volver a subir en sentido contrario y del mismo modo. <div style="border: 1px dashed orange; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>• TRUCO Las manos se deslizan a lo largo de las patas de la silla, lo que permite controlar la velocidad del movimiento y evaluar la posición final.</p> </div>  <p>©L&C</p>	<p>¿Por qué es útil este movimiento?</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajar las piernas y los brazos, el equilibrio y el sistema cardiovascular. <p>¿Como hacer el movimiento correctamente?</p> <ul style="list-style-type: none"> Adoptar una posición estable, entre dos sillas con apoyabrazos. Bajar hasta la posición de «caballero sirviente» y subir 10 veces apoyándose en cada pierna.  <p>©L&C</p>	<p>¿Por qué es útil este movimiento?</p> <ul style="list-style-type: none"> Evitar la rigidez. <p><i>Cualquiera que sea la localización de la artrosis, se debe estirar todo el cuerpo para evitar la rigidez.</i></p> <p>¿Como hacer el movimiento correctamente?</p> <ul style="list-style-type: none"> Acostado sobre la espalda, con los brazos en la prolongación del cuerpo, por encima de la cabeza y con las puntas de los pies verticales. Estirar el cuerpo intentando alejar las manos del cuerpo y los pies de la pelvis. <p><i>La respiración acompaña este movimiento, ya que permite relajar los músculos.</i></p> <div style="border: 1px dashed orange; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>• TRUCO No curvar la espalda.</p> </div>  <p>©L&C</p>	<p>¿Por qué es útil este movimiento?</p> <ul style="list-style-type: none"> Descontraer los músculos. Favorecer el retorno venoso. Ralentizar la frecuencia cardiaca. Recuperar energía y relajarse síquicamente. <p>¿Como hacer el movimiento correctamente?</p> <ul style="list-style-type: none"> Acostarse, de preferencia sobre la espalda. Colocar una mano sobre el bajo vientre. Empezar expirando y metiendo el vientre, luego inspirar hinchando el vientre. La finalidad es obtener «un globo» que se hincha y se deshinchaba lentamente. Realizar este ejercicio durante entre 5 y 10 minutos. <div style="border: 1px dashed orange; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>• TRUCO Los pensamientos parásitos pueden impedir la relajación. Para mejorar las concentraciones, contar cada movimiento respiratorio y todo volverá a su sitio.</p> </div>  <p>©L&C</p>

DURACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS

Movimientos de estiramiento: puede mantener la posición durante varios segundos (de 6 a 10), parando si se vuelven demasiado dolorosos.

Movimientos de fortalecimiento: puede realizar series de 5 movimientos con una pausa más larga (aproximadamente dos veces más larga que la duración del movimiento). También le aconsejamos que cambie de posición entre los ejercicios (por ejemplo, de un pie a otro) para relajar los músculos que acaban de trabajar.

ALGUNAS REGLAS QUE DEBEN RESPETARSE DURANTE ESTOS EJERCICIOS

- Hágalos a su ritmo, tranquila y regularmente.
- Respire durante los ejercicios.
- No se fuerce y respete las pausas.
- Aumentar progresivamente el número de series.

Redacción

Dr Françoise LAROCHE

Traumatólogo

Centro de evaluación y de tratamiento del dolor

Departamento de Traumatología - Hospital Saint-Antoine, París

Anne LAMBERT

Masajista-Fisioterapeuta

Hospital Cochin, París