

movimiento 1

**Estiramiento de los músculos lumbares**

*¿Por qué es útil este movimiento?*

- Aliviar las tensiones musculares.
- Estirar los músculos de la parte inferior de la espalda.

*¿Como hacer el movimiento correctamente?*

- Acostado sobre una cama o un sofá firme, llevar una rodilla y luego la otra hacia el pecho con la ayuda de las manos.
- El estiramiento se realiza doblando los codos y se interrumpe con la extensión de los brazos.
- Encadenar varias veces este ejercicio sin poner los pies en el suelo (entre 5 y 10 veces).

• **TRUCO**  
Sople metiendo el vientre durante el ejercicio.



©L&C

movimiento 2

**Relajación de la pelvis**

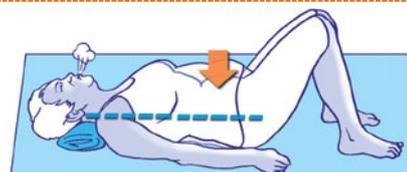
*¿Por qué es útil este movimiento?*

- Movilizar la pelvis.

*¿Como hacer el movimiento correctamente?*

- Colocarse acostado, con las rodillas flexionadas y los pies en el suelo.
- Soplando, meter el vientre y aplastar el suelo con la parte inferior de la espalda; relajar con la inspiración.

• **TRUCO**  
Hinchar el vientre al inspirar y no curvarse.



©L&C

movimiento 3

**Fortalecimiento de los abdominales**

*¿Por qué es útil este movimiento?*

- Trabajar la cincha muscular abdominal.

*¿Como hacer el movimiento correctamente?*

- Colocarse acostado, con las rodillas flexionadas y los pies en el suelo.
- Subir una rodilla hacia el pecho empujándola al mismo tiempo con una o las dos manos.
- Soplar al subir la rodilla y no curvar la espalda.

• **TRUCO**  
Este ejercicio puede hacerse sentado, con la espalda bien apoyada en el fondo de la silla; los pies se colocan ligeramente en alto (guía telefónica, escalón, libros...) para mantener la espalda bien recta.



©L&C

movimiento 4

**Fortalecimiento de los músculos de la espalda**

*¿Por qué es útil este movimiento?*

- Hacer trabajar los músculos espinales de la espalda.

*¿Como hacer el movimiento correctamente?*

- Colocarse en posición acostada, sobre una cama o un sofá firme, con los brazos ligeramente separados del cuerpo y las palmas hacia arriba.
- Hundir todo el cuerpo en la cama, empezando por la cabeza, luego los hombros, los brazos, la espalda, las piernas y por último los pies.
- Mantenga la posición durante 6 segundos.

• **TRUCO**  
Doblar las dos piernas en caso de dolor y no curvar la espalda.



©L&C

**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