



ACCIÓN

en RECUPERACIÓN

BLOC DE EJERCICIOS
ESPALDA

ESPALDA

UN PROGRAMA DE EJERCICIO CUIDADOSAMENTE PLANIFICADO PUEDE CONSEGUIR LA RECUPERACIÓN DE QUIENES HAN ESTADO ENFERMOS O TIENEN UNA CONDICIÓN CRÓNICA.¹

Fuerza: uno de los objetivos principales que se quiere conseguir con el ejercicio terapéutico es el desarrollo, mejoría o mantenimiento de la fuerza.

Flexibilidad: es la capacidad para mover una articulación o una serie de articulaciones en toda la amplitud del movimiento sin dolor y sin restricción.

Duración del programa: la duración óptima del ejercicio para la preparación física cardiovascular depende del trabajo total, de la intensidad y frecuencia del ejercicio, y del nivel de forma física. Por lo general, cuanto mayor sea la intensidad del ejercicio, más corta será la duración necesaria para la adaptación.

PROGRAMA DE EJERCICIO¹

Hay tres componentes del programa de ejercicio:

- 1.** Periodo de calentamiento: el propósito es mejorar los numerosos ajustes que deben producirse antes de la actividad física. Por ejemplo, preparar a los músculos y aumentar las necesidades de oxígeno.
- 2.** Periodo de ejercicio aeróbico: es la parte que consiste en realizar en forma los ejercicios del programa. Los cuales deben estar dentro de los límites de tolerancia.
- 3.** Periodo de recuperación activa: se necesita un periodo de recuperación después del ejercicio para evitar complicaciones ya sea cardiovasculares o prevenir algún desvanecimiento. Deberá durar entre 5 a 8 mins.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO¹

1. Músculos lumbares

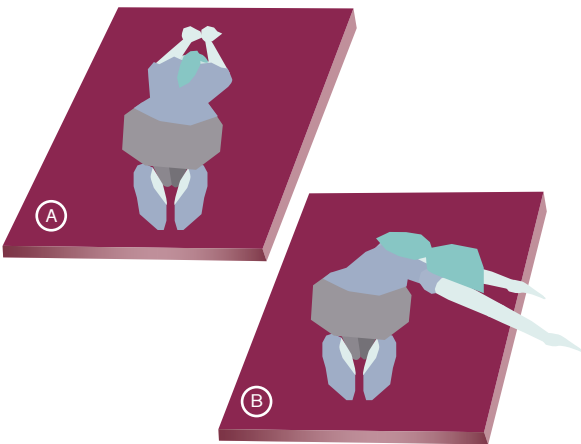


Instrucciones paso a paso:

1. Acostado con el cuerpo arqueado. Se llevará primero una rodilla hacia el pecho y luego la otra.
2. Se rodeará con las manos los muslos y los moverá hacia el pecho elevando el sacro de la superficie como lo muestra la imagen.

Tip: No dude en pedir ayuda del terapeuta o a una persona cercana.

2. Curva lumbar

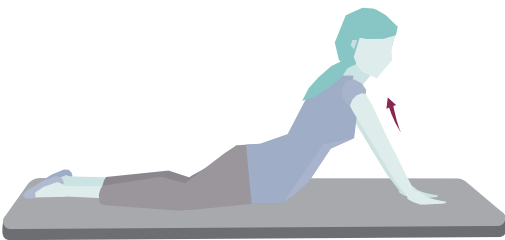


Instrucciones paso a paso:

1. Inclínese hacia delante para que el abdomen descance sobre la porción anterior de los muslos.
2. Ambos brazos se extenderán por encima de la cabeza, y las manos reposarán planas en el suelo.
3. Después se flexiona el tronco hacia su costado derecho desplazando las manos hacia el mismo lado como se muestra en la imagen. Posteriormente se alternará el mismo ejercicio hacia su lado izquierdo.

Tip: Se recomienda mantener la posición para un estiramiento sostenido.

3. Autoestiramiento de la espalda



Instrucciones paso a paso:

1. Recuéstese boca abajo en una superficie firme, con sus manos debajo de los hombros.
2. Extienda los codos y levante el pecho de la superficie, manteniendo la pelvis en el suelo como se muestra en la imagen.
3. Vuelva a la posición inicial y repita.

Tip: No dude en pedir ayuda del terapeuta o a una persona cercana.

Referencia: 1. Kisner C, Colby LA. Ejercicio terapéutico: fundamentos y técnicas. Primera Edición. Barcelona: Editorial Paidotribo; 2005.

DR © 2018 Merck Sharp & Dohme Corp., una subsidiaria de Merck & Co., Inc., Kenilworth, N.J., E.U.A. Todos los derechos reservados.
Prohibida su reproducción parcial o total. Merck Sharp & Dohme Comercializadora, S. de R.L., de C.V. Av. San Jerónimo 369, Piso 8, Col. La Otra Banda, C.P. 01090, Ciudad de México.
08-23-CORT-1243270-0000 SSA 183300202C6020