

4

Apoyamos las piernas estiradas en la pared.

Toda la espalda debe quedar apoyada en el suelo.

Mientras respiramos tiramos de la punta de los pies hacia el tronco.

Mantener 2 minutos.



5

Reposo



Al terminar los ejercicios pondremos esta postura de reposo para relajar la espalda.



Hospital Universitario Rey Juan Carlos

SaludMadrid

Comunidad de Madrid

CUIDA TU ESPALDA

Servicio de Rehabilitación

CUIDA TU ESPALDA

Servicio de Rehabilitación



Hospital Universitario
Rey Juan Carlos

SaludMadrid

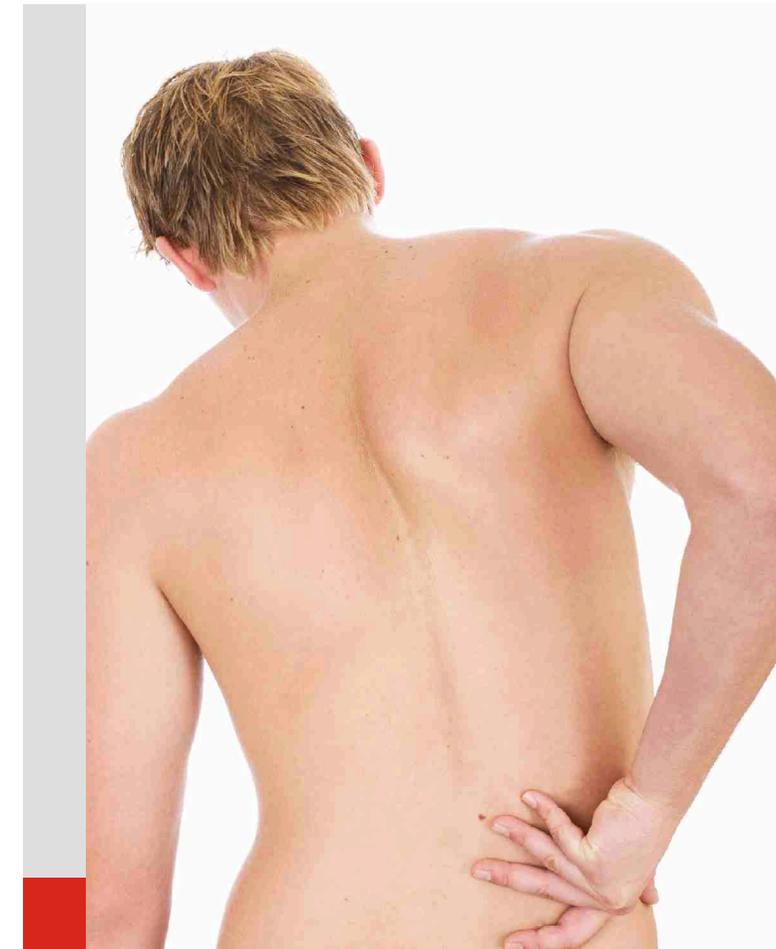
Comunidad de Madrid

C/ Gladiolo s/n - 28933 Móstoles (Madrid)

Tel. 91 481 62 25 - Fax. 91 481 62 16 -

e.mail: info@hospitalreyjuancarlos.es

www.hospitalreyjuancarlos.es - www.madrid.org



Posturas

Las posturas incorrectas tienden a provocar desviaciones en la columna y a la larga nos provocarán dolor.

Debemos evitar sobreesfuerzos, movimientos incorrectos o bruscos, y en general, cualquier postura prolongada que provoque una desviación de nuestra columna.

INCORRECTAS



CORRECTAS



Ejercicios

1



Redondear la espalda metiendo la cabeza entre los hombros. Después volveremos a poner la espalda recta, levantado el cuello hasta que la mirada quede paralela al suelo. Repetir 10 veces.

2



Sentados sobre los talones, inspiramos y vamos alargando la espalda caminando con las puntas de los dedos hacia delante, mientras soltamos lentamente el aire.

3



Con la espalda bien apoyada en el suelo, arqueamos suavemente nuestra pelvis, metiendo el ombligo hacia dentro, empujando de los lumbares hacia el suelo.