

# Cartilla

## Plan casero dorsal

Síguenos en nuestras  
redes sociales



[www.clinicaeusalud.com.co](http://www.clinicaeusalud.com.co)



A continuación encontrará una serie de ejercicios que le ayudarán a relajar el segmento dorsal de su columna y fortalecer los músculos extensores de la espalda.

**1.** Sentado incline el tronco hacia adelante llevando las manos a los pies. Sostenga la posición por 30 segundos, repita 3 veces.



**2.** Con las manos en la nuca, separar los codos aproximando las escápulas. Mantenga la posición 30 segundos, repetir 3 veces.



**3.** En bípedo coloque las manos detrás de la cintura intentando hiperextensión de la columna lumbar al tiempo que mantiene la postura erguida. Sostenga la posición 20 segundos.



**4.** Boca abajo intentar realizar extensión de tronco. Mantener 10 segundos la posición y repita



**5.** Acostado con las rodillas flexionadas apretar los glúteos haciendo que estos se desplacen 1-2 cm, de la superficie. Mantener 10 segundos y volver a la posición inicial.

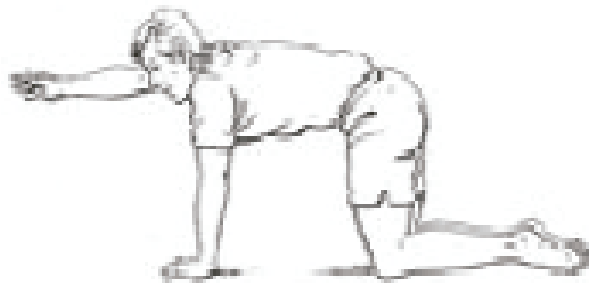


## Fortalecimiento

**6.** Acostado deslice los brazos extendidos girándolos hasta juntar ambas palmas de las manos por encima de la cabeza.



**7.** En posición cuadrupedo elevar un brazo hacia el frente y girar el tronco hacia el lado contrario. Mantener la posición 10 segundos y repetir para cada lado.



**8.** Sentado de manera erguida, apreté las escapulas contra la silla. Mantenga 10 segundos y repita 8 veces.

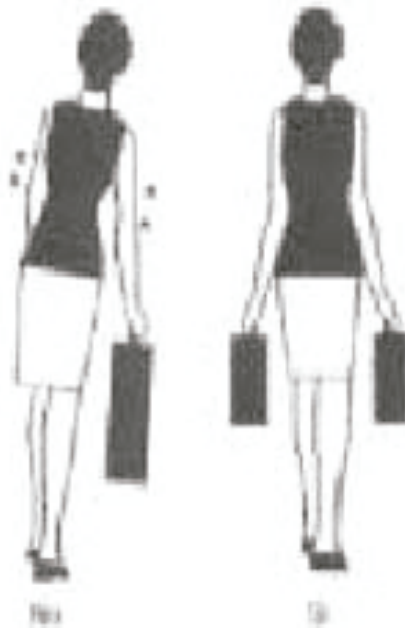


## Conséjos

Cuando este sentado en un escritorio mantenga una postura erguida, llevando la parte más baja de la columna al respaldo de la silla, apoyar los codos y antebrazos sobre el escritorio, la cabeza en neutro.



Lleve el peso repartido en los dos brazos y evite dejar caer los hombros hacia adelante.



**!Recuerde!**  
**De su colaboración y**  
**compromiso con el proceso**  
**de rehabilitación dependerá**  
**su recuperación.**





CLÍNICA  
**EU**salud

Estás en buenas manos