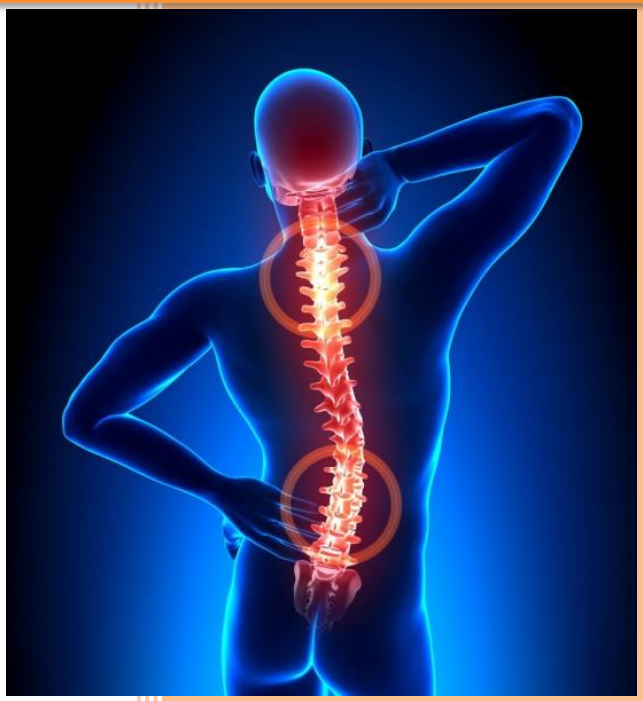
DEPARTAMENT DE SALUT DE
LA RIBERA

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública

ESCUELA COLUMNA



Material a emplear: Foam Roller o rulo de pilates de 90 cm de largo y de 15 a 18 cm de diámetro.

Cómo realizar la escuela de espalda:

1. Iniciamos la escuela con los **Ejercicios Básicos**.
2. En caso de dolor lumbar, masajearemos la zona lumbar.
3. En caso de dolor dorsal, masajearemos la zona dorsal.
4. Las **Extensiones y Planchas** sólo se realizarán en caso que así lo explique personalmente su fisioterapeuta.
5. Los **Estiramientos** se deben realizar **SIEMPRE**.
6. En caso de notar sensación de dolor que corre por la pierna *(dolor irradiado),* debe realizar los ejercicios de **Neurodinamia**.

FASE AGUDA

Acostarse boca arriba sobre una pelota algo deshinchada en la zona del sacro: Mover la pelvis en anteversión y retroversión mientras se respira suavemente.

Acostado sobre una pelota en el sacro: Mover la pelvis hacia la derecha e izquierda, mientras se respira suavemente.

Acostado sobre una pelota en el sacro: Levantar la pierna alternativamente al tirar el aire.

Acostado sobre una pelota en el sacro: Levantar el glúteo y bajar poco a poco articulando toda la espalda.

EJERCICIOS BÁSICOS

Acostarse boca arriba sobre el rulo: Toda la columna apoyada. Coger aire y soltarlo suavemente varias veces, para ir acoplándose a la superficie.

Masajear toda la espalda: 10-15 repeticiones.

Decir NO: Mover lentamente la cabeza de un lado al otro. 10 repeticiones.

Decir SÍ: Mover lentamente la cabeza de arriba a abajo. 10 repeticiones.

Estiramiento cervical: Girar la cabeza hacia la derecha dejándola caer ligeramente del rulo y estirar el brazo izquierdo, doblando la muñeca y apoyando los dedos en el suelo. Repetir hacia el otro lado. Estirar de 3 a 5 veces en cada lado, manteniendo el estiramiento unos 30 segundos. Recuerde que es importante respirar suavemente mientras se mantiene el estiramiento.

Hacer círculos con los brazos: 10 repeticiones. En ambos sentidos.

Golpes con los hombros: Estirar los codos, las manos y los dedos hacia el techo para luego dejar caer los hombros hacia el rulo. 10 repeticiones.

Alitas de Pollo: Estirar los brazos hacia atrás y luego doblar los codos hacia la cintura como si las escápulas quisieran abrazar el rulo por detrás. El dorso de ambas manos va rozando el suelo en la medida de lo posible. 10 repeticiones.

Báscula Pélvica: Coger aire y, al soltarlo, dirigir el ombligo hacia el suelo y pegar la zona lumbar completamente en el rulo. Imagine que se está abrochando una cremallera desde el suelo pélvico hacia el ombligo, como si cerrara el abdomen. Las costillas se aproximan. 10 repeticiones.

Puente sobre el rulo: Coger el aire y, al soltarlo, dirigir el ombligo hacia el suelo y pegar la zona lumbar completamente en el rulo (báscula pélvica). Acto seguido, despegar el sacro y elevar el glúteo, la zona lumbar y la zona dorsal hasta la altura del sujetador.

Para bajar, mantener el glúteo arriba e ir descendiendo vértebra a vértebra desde la zona dorsal hasta la lumbar.

10 repeticiones.

Elevación de pierna y brazo contrario:

Si se tiene estabilidad: estirar, doblar y bajar para cambiar al lado contrario.

Si no hay estabilidad: elevar, mantener unos segundos y cambiar de lado.

10 repeticiones.

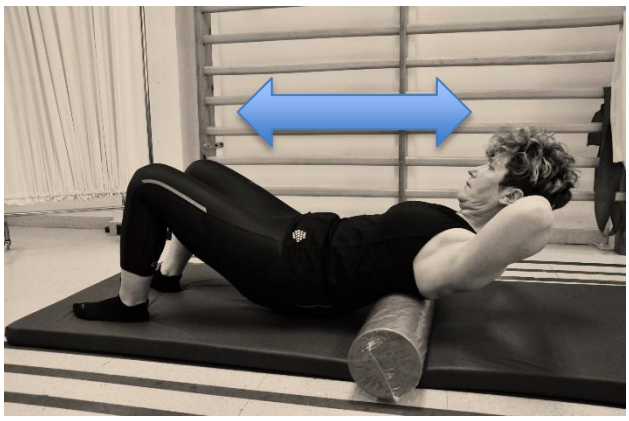
Pasitos: Elevar una pierna, dejando tobillos, rodillas y caderas en flexión de 90º. Elevar la otra pierna dejándola exactamente igual que la anterior. Luego bajar la primera pierna a tocar el suelo con la punta del pie. Ahora, repetir lo mismo con la segunda pierna. 10 repeticiones.

Bicicleta. 10 repeticiones.

Estirar una pierna y dejar caer el cuerpo del rulo. Disfrutar unos segundos de la sensación en la espalda.

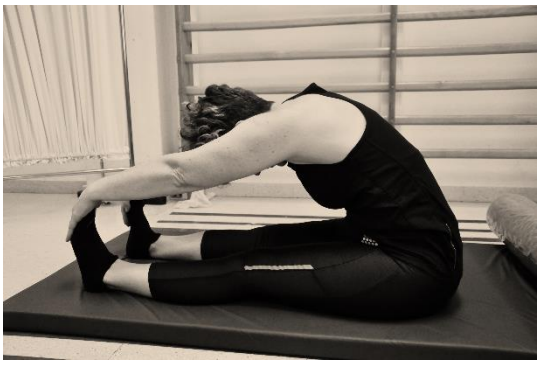
TRABAJO DE LA ZONA DORSAL

Auto-masaje. Apoyar la zona dorsal sobre el rulo, apoyar los pies y elevar el glúteo, deslizando la espalda hacia los pies y la cabeza. 10-15 repeticiones.



Estiramiento. Apoyar la espalda a nivel del sujetador, cogerse la cabeza con ambas manos y dejar caer la espalda hacia el suelo. Si es capaz puede estirar las piernas. Aguantar 1-2 minutos esta postura. Incorporarse suavemente.

Contra-Estiramiento. Dirigir los brazos en extensión a que las manos toquen la punta de los pies (o la zona de la pierna donde llegue) y mantener unos 30 segundos.



TRABAJAR LA ZONA LUMBO-SACRA

Auto-masaje. Apoyar la zona lumbar sobre el rulo y deslizarse arriba y abajo. 10-15 veces.

Auto-masaje. Apoyar la zona sacro-ilíaca sobre el rulo y deslizarse hacia un lado y otro (derecha / izquierda). 10-15 veces.

EXTENSIONES Y PLANCHAS

Extensiones. Apoyar la punta de la nariz, situar los brazos en forma de candelabro y juntar las piernas. Apretar fuerte la región abdominal mientras se realiza una extensión de la cabeza (los ojos miran siembre al suelo). 5-10 repeticiones.

Extensiones. Apoyar la punta de la nariz, apretar bien la región abdominal, los brazos crecen hacia los pies, la palma de las manos mira hacia los muslos. Los hombros no descansan sobre el suelo, se mantienen firmes, hacia el techo. Mantener 10-15 segundos. 5-10 repeticiones.

Postura de descanso lumbar: Situarse en esta posición para relajar la zona lumbar, si la flexión forzada de las rodillas se lo permite. Un minuto.

Sólo realizar la plancha frontal que le corresponda por nivel

Plancha sobre rodillas. Situarse en cuadrupedia sobre los antebrazos y estirar ambas piernas para apoyarse sobre las rodillas. El cuerpo forma una tabla. Mantener la postura de 30s a 1 minuto. 3-5 repeticiones.

Plancha sobre pies y antebrazos / pies manos. Situarse en cuadrupedia sobre los antebrazos y estirar ambas piernas para apoyarse sobre las rodillas. El cuerpo forma una tabla. Mantener la postura de 30s a 1 minuto. 3-5 repeticiones.

Plancha lateral. Situarse acostado de lado. Elevar el cuerpo y mantenerse sobre las rodillas y antebrazo // sobre los pies y antebrazo // sobre los pies y mano. Mantener la postura de 30s a 1 minuto, 3-5 repeticiones.

ESTIRAMIENTOS

Los estiramientos se realizarán de 3 a 5 veces por cada lado, manteniéndolos de 30s a 1 minuto. Es importante respirar suavemente.

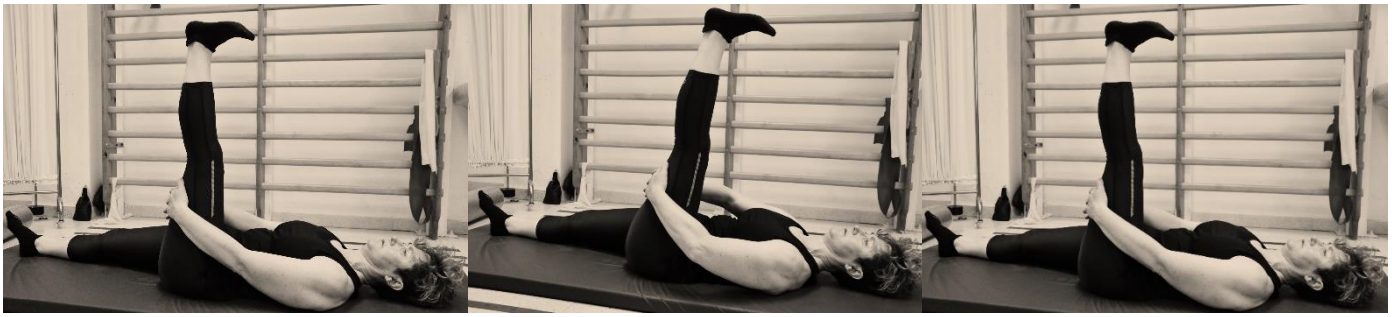
Estiramiento Cadera. Cruzar una pierna sobre otra (el tobillo se sitúa sobre la rodilla contraria). Coger el tobillo con la mano del mismo lado mientras que con la otra, se empuja la rodilla en dirección a los pies. Si no se nota que estira suficiente, despegar la pierna que está en el suelo.

Glúteo: Cruzar una pierna sobre la otra y abrazar la que está abajo. Cabeza apoyada.

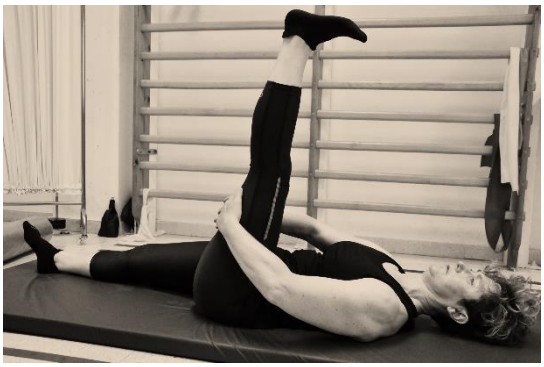
Glúteo: Coger la rodilla con el brazo contrario y girar la cabeza hacia la pierna que estiramos.

<u>Isquio-tibiales</u>: Coger el muslo y estirar la rodilla. 10 veces.

Luego mantener la rodilla estirada (con la pierna recta) y acercarla hacia el pecho doblando los codos. 10 veces



Finalmente, mantener 1 minuto la pierna recta y lo más cerca posible del cuerpo.



NEURODINAMIA DEL CIÁTICO

Estirar rodilla, levantar punta del pie. Doblar espalda y agachar cuello. Mantener unos 30 segundos y descansar. 5 veces con cada pierna.

Para movilizar, partiendo de la postura anterior, bajar la punta del pie y la cabeza, luego, levantar la punta del pie y la cabeza. Repetir el movimiento 15-20 veces.