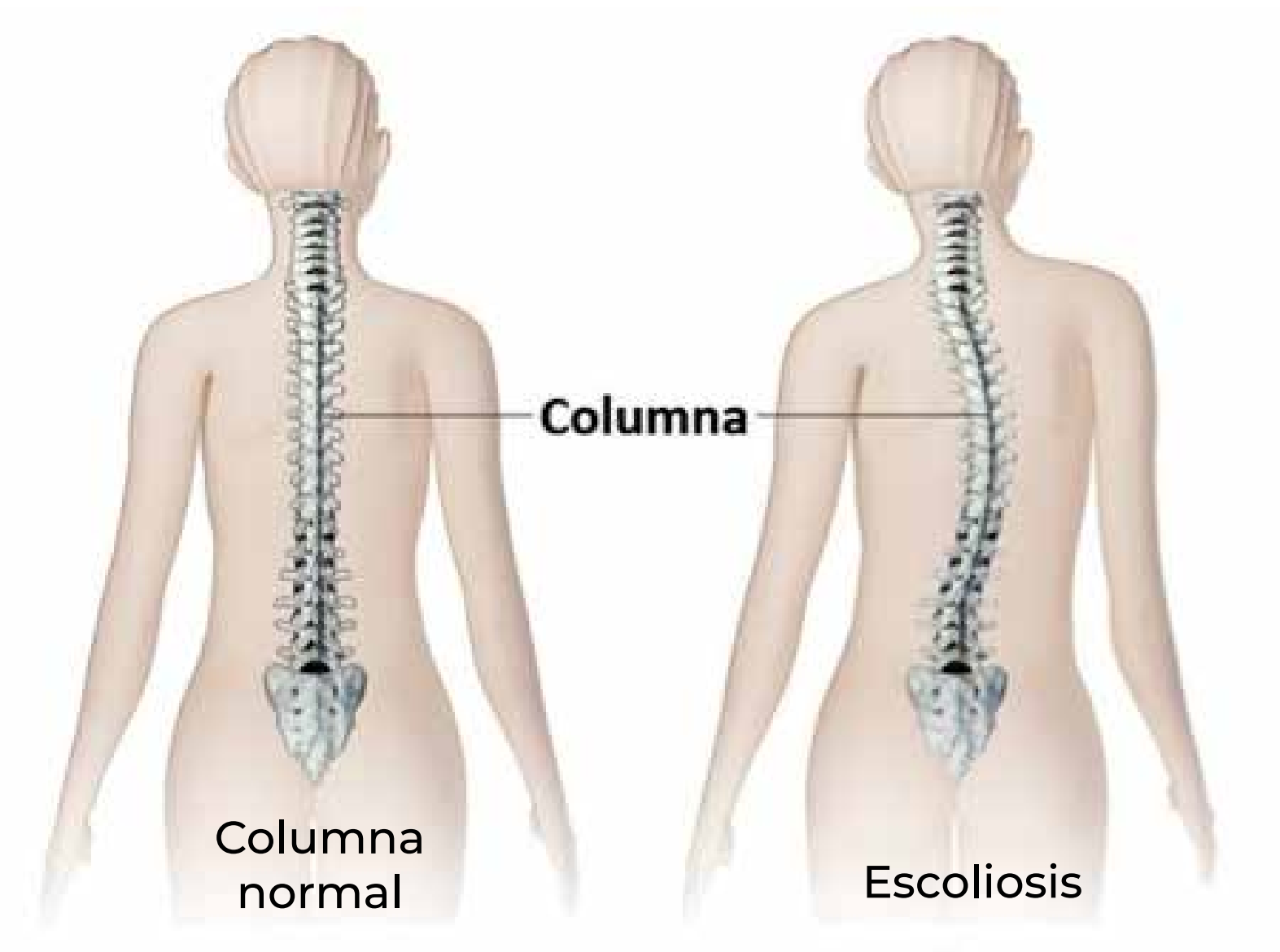
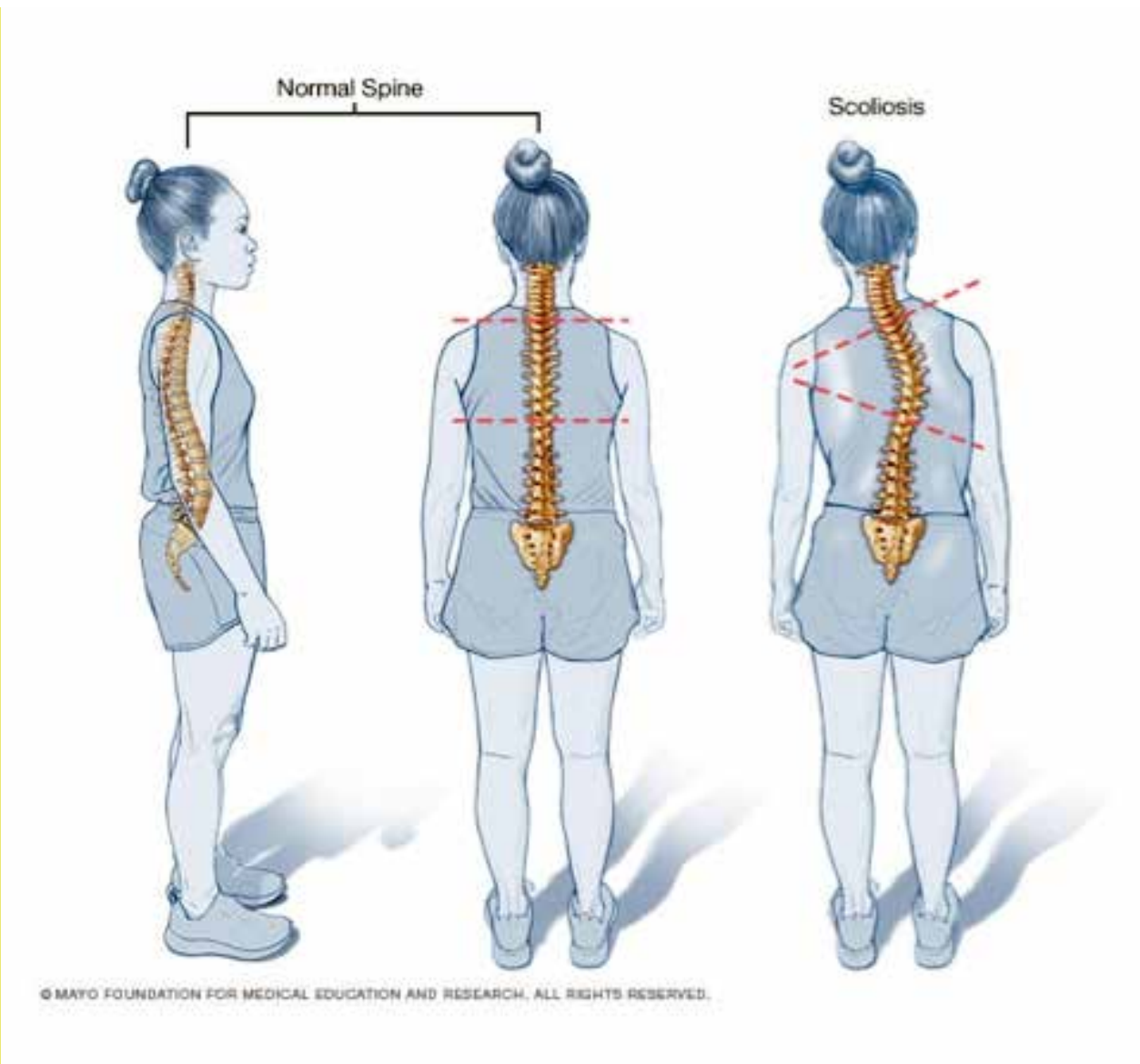




Ejercicios para la escoliosis

CRI Tlazocihualpilli

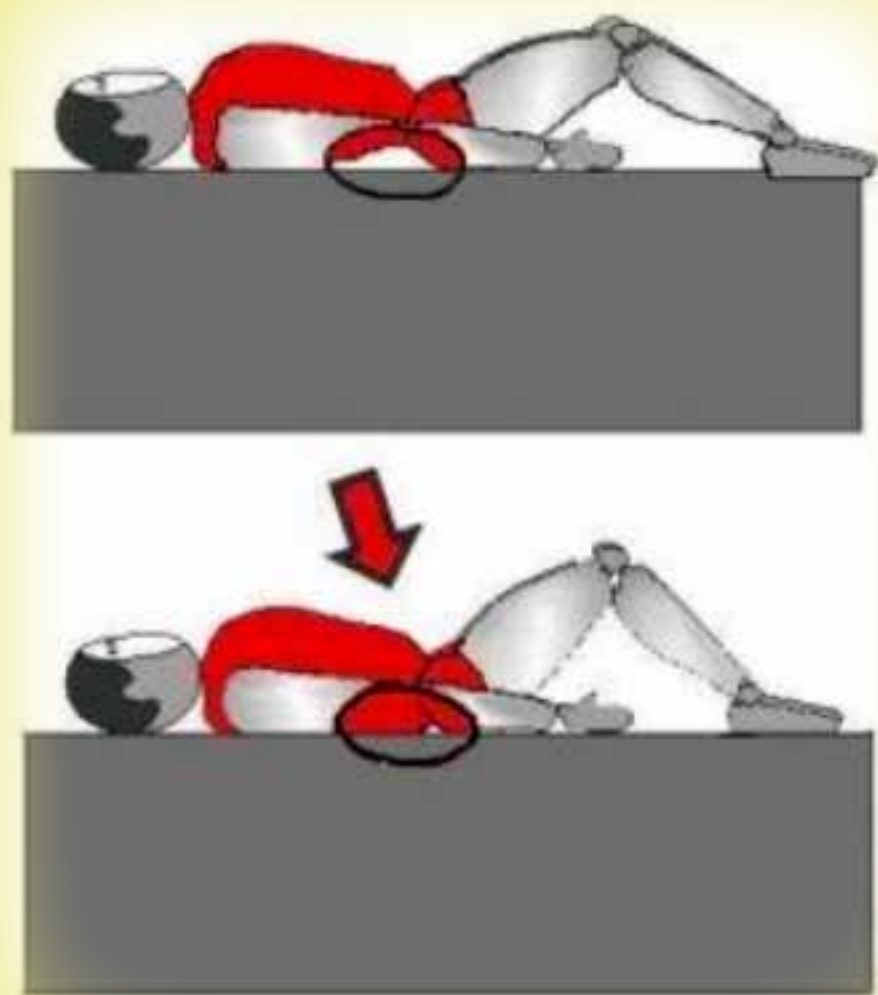


Ejercicios abdominales

EJERCICIO 1: *Báscula pélvica en decúbito*

Acostada o acostado boca arriba con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas, debe fijarse que la mayor parte de su espalda esté contra el suelo, pero que la zona baja de ésta (lumbar), forme un arco que no está apoyado. Desde esta posición de inicio, el ejercicio consiste en conseguir que la columna lumbar llegue a tocar el suelo. Para eso debe bascular la pelvis, es decir, contraer el vientre (los abdominales) y, al hacerlo, notará que las nalgas se mueven hacia arriba.

Una vez haya conseguido que la columna lumbar se apoye contra el suelo, aguante la posición unos cinco segundos. Luego vuelva a la posición de partida y repita el movimiento hasta terminar la serie.

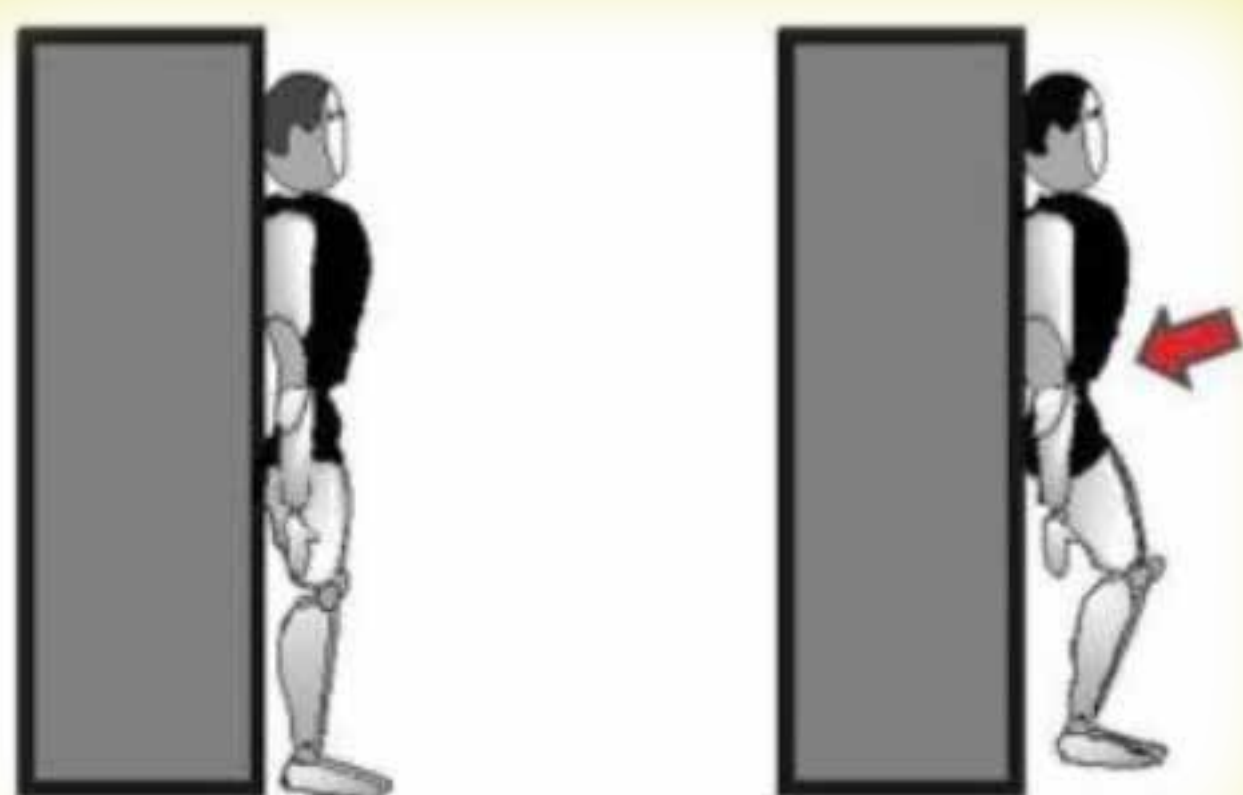


EJERCICIO 2: *Báscula pélvica de pie*

Debe apoyarse firmemente contra una pared. Observará que sus nalgas están en contacto con ésta, pero, por encima de ellas, la columna lumbar forma un arco que no la toca.

Desde esta posición de partida debe conseguir que su columna lumbar toque la pared. Para eso debe bascular la pelvis, es decir, contraer el vientre (los abdominales), llevando las nalgas hacia arriba y adelante. Al hacerlo es probable que note que se levantan los talones y se queda apoyada o apoyado en las puntas de sus pies o, que dobla un poco las rodillas, es normal.

Una vez que haya conseguido que la columna lumbar se apoye contra la pared, aguante la posición durante unos cinco segundos. Luego vuelva a la posición de partida y repita el movimiento hasta terminar la serie.

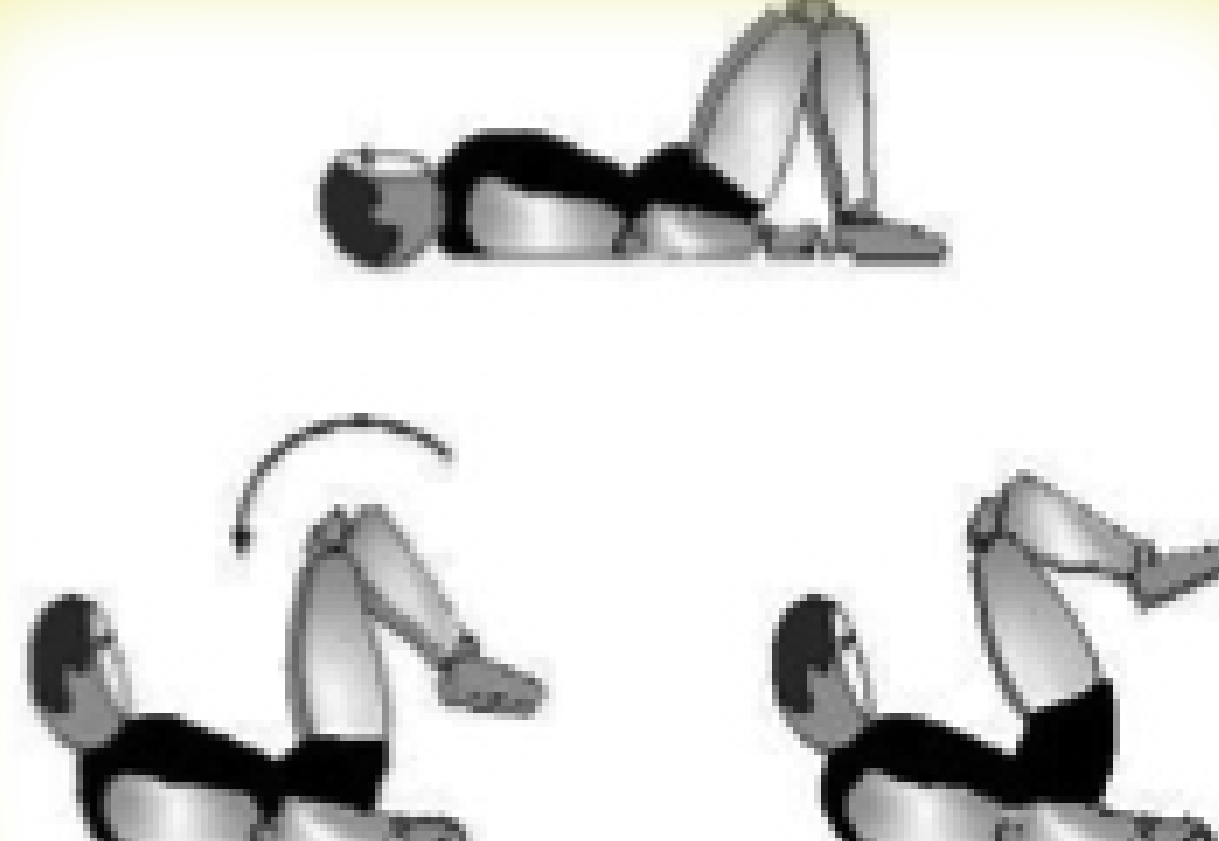


EJERCICIO 3: *Balanceo de rodillas*

La posición de inicio es acostada o acostado boca arriba con las rodillas flexionadas, las plantas de los pies apoyadas en el suelo, los brazos estirados y las manos apoyadas con las palmas contra el suelo, al lado de los muslos. También puede colocar las manos cruzadas detrás de la cabeza. Debe comprobar que toda la columna está firmemente apoyada contra el suelo.

Mírese el ombligo, para forzarse a flexionar hacia adelante el cuello y apoyar toda la espalda en el suelo. Puede mantener la cabeza apoyada en una almohada o cojín. El objetivo es mantener esa posición de la forma que le sea más cómoda.

Levante las rodillas en dirección a sus hombros. Es normal que sus rodillas no puedan llegar a alcanzarlos. Desde esa posición de partida, fije la parte superior del tronco y la cabeza, y sin que se muevan, eleve lentamente las nalgas del suelo verticalmente hacia arriba, balanceándolas y haciendo que en cada balanceo sus rodillas se acerquen a sus hombros. Una vez que alcance la posición en la que las nalgas estén lo más elevadas posible debe aguantar esa postura un mínimo de un segundo.

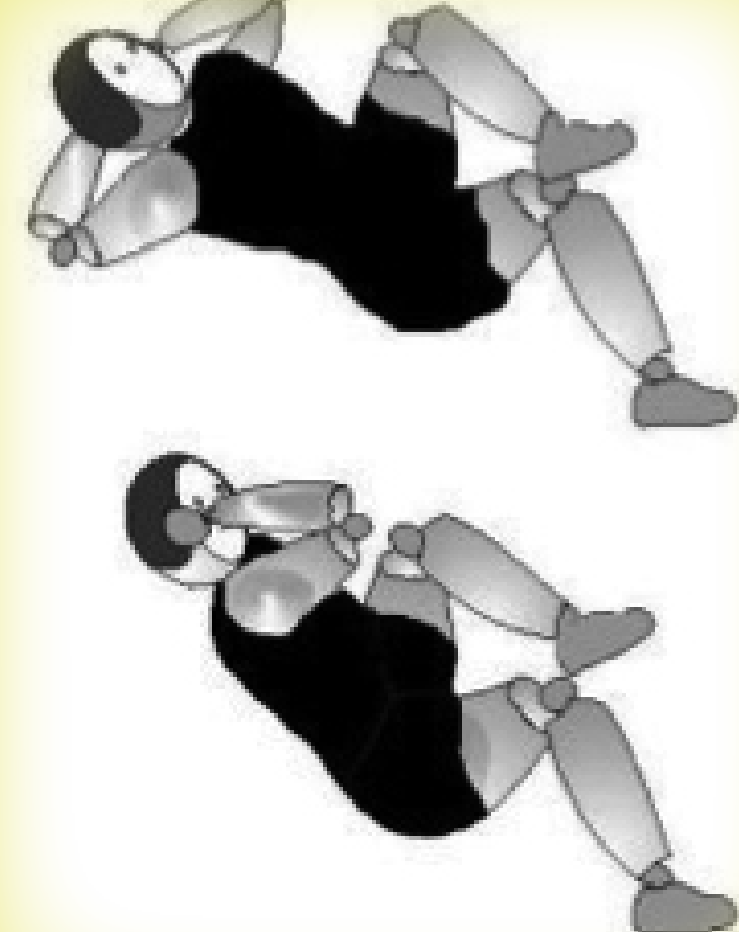


EJERCICIO 4: *Rampa abdominales cruzadas*

Antes de realizar este ejercicio debe consultarlo, ya que si no se realiza correctamente podría causarle algún daño.

La posición inicial es acostada o acostado boca arriba con la rodilla derecha flexionada; la planta del pie derecho apoyada en el suelo; la pierna izquierda cruzada de forma que el pie izquierdo descanse aproximadamente sobre la rodilla derecha y, las manos cruzadas detrás de la cabeza. Toda la columna debe estar firmemente apoyada contra el suelo.

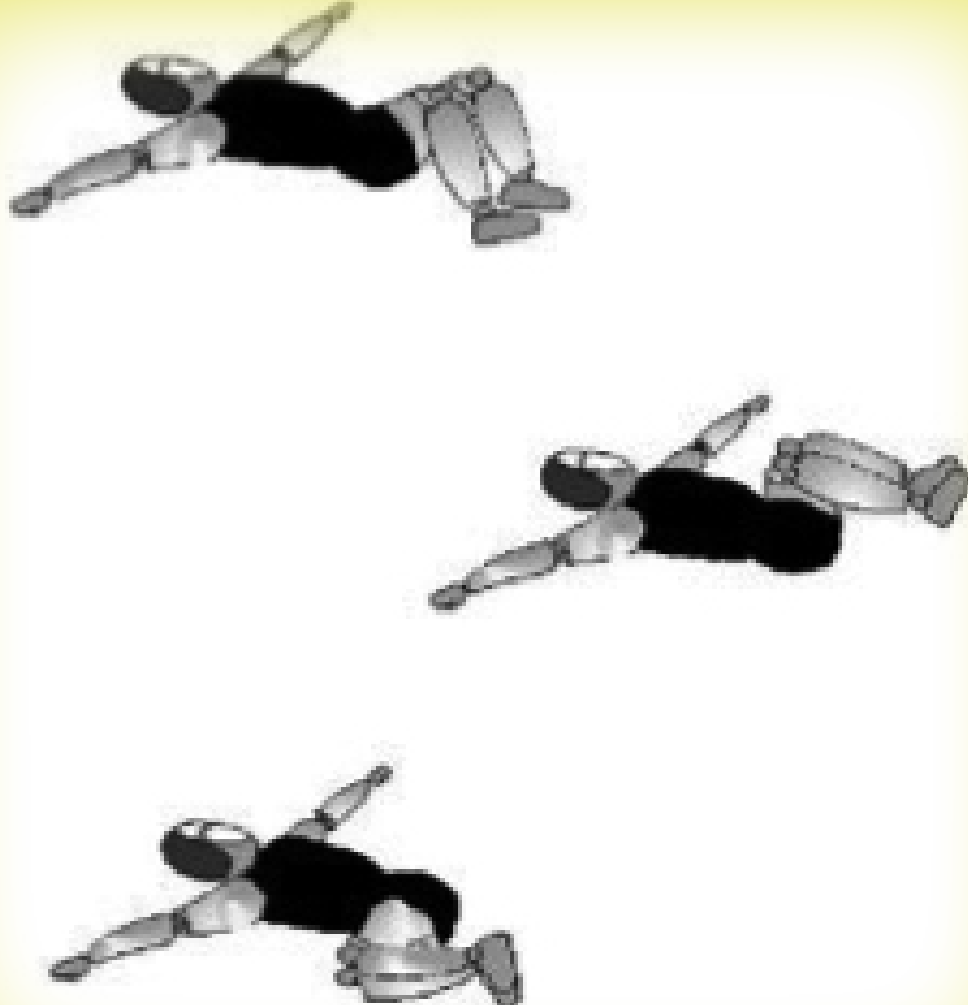
Inspire y sin soltar el aire, levante lentamente el hombro dirigiendo el codo derecho hacia la parte externa de la rodilla izquierda. Cuando alcance el punto más cercano a la rodilla, mantenga esa posición durante un mínimo de un segundo. Después, espire mientras vuelve a la posición de partida y repita el movimiento hasta terminar la mitad de la serie a ese lado.



EJERCICIO 5: *Rotación de pelvis*

Acuéstese boca arriba (decúbito supino), con los brazos en cruz, formando un ángulo de aproximadamente 90° con su cuerpo, las rodillas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo. Eleve las rodillas en dirección al pecho. Puede llegar a tocarlo, pero no es necesario. Mantenga el ángulo de flexión de la cadera y las rodillas constante a lo largo de todo el ejercicio.

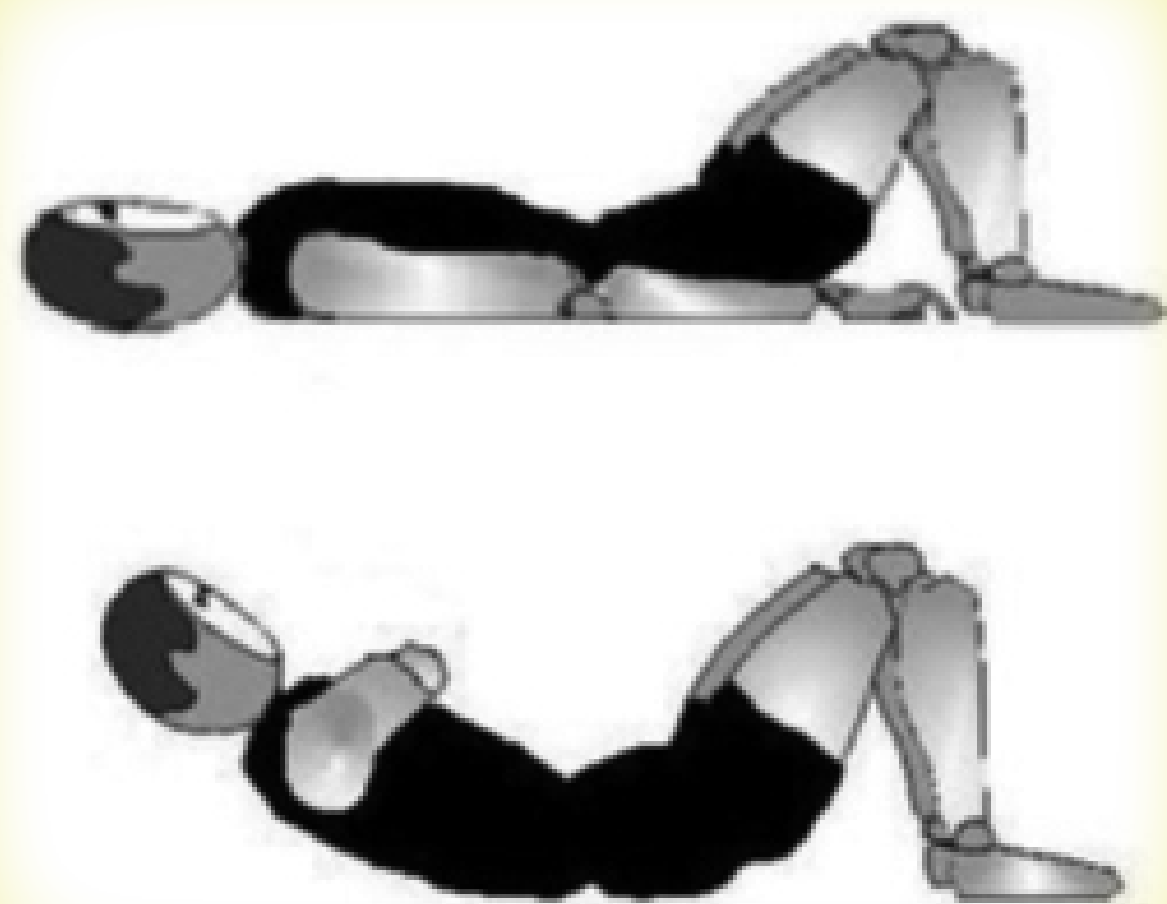
Desde esa posición de partida, baje lentamente las dos rodillas hacia el lado izquierdo. Mantenga entre las dos rodillas la separación que le sea cómoda (no es necesario que se toquen). Antes de que la rodilla izquierda llegue a tocar el suelo, detenga el movimiento. Lentamente, vuelva a llevar las rodillas al centro y báje las hacia la derecha. Repita a un lado y otro hasta terminar la serie.



EJERCICIO 6: *Rampa abdominal frontal*

La postura inicial es acostada o acostado boca arriba con las rodillas flexionadas, las plantas de los pies apoyados en el suelo y las manos cruzadas sobre el pecho. Debe comprobar que toda la columna está firmemente apoyada contra la superficie sobre la que se encuentra.

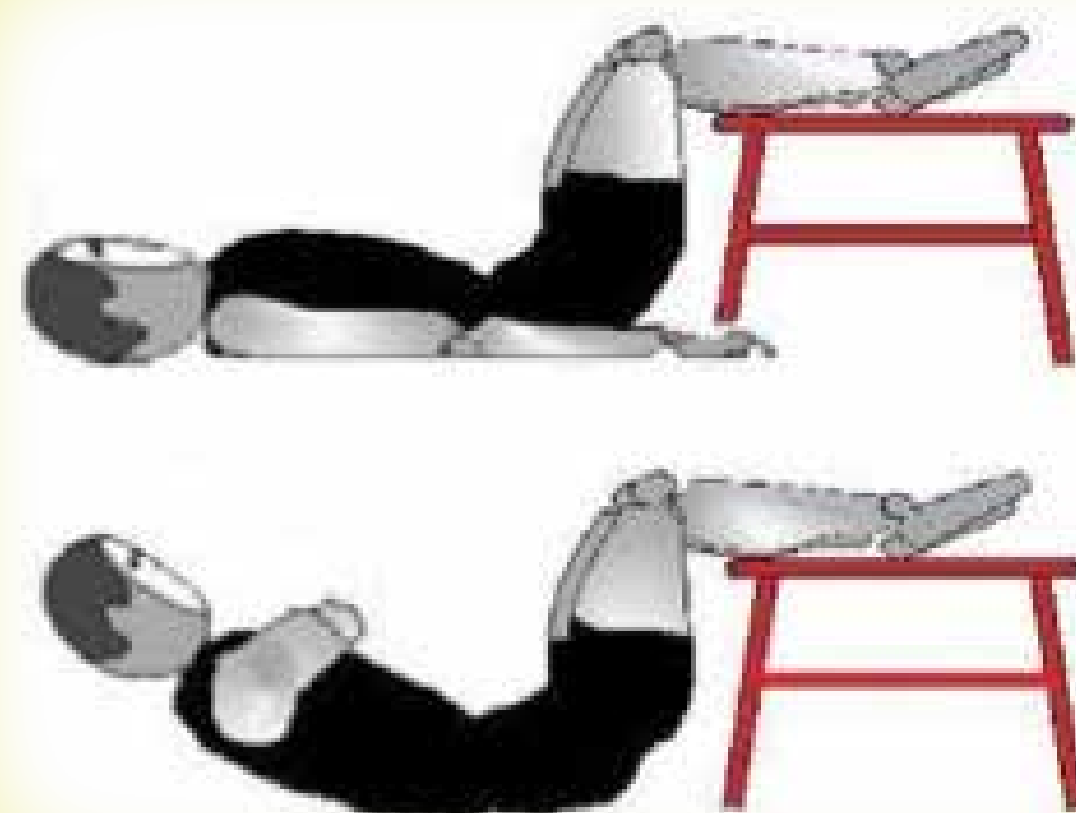
Inspire y durante la espiración, levante despacio los hombros y la parte superior unos 30° del suelo en dirección a las rodillas. Durante la contracción debe dirigir la cabeza hacia las rodillas y no elevarla verticalmente. Cuando alcance la posición más alta, manténgala un mínimo de un segundo y baje después lentamente.



EJERCICIO 7: *Elevación del tronco con apoyo*

A partir de esta posición, debe elevar lentamente la parte superior de su espalda y sus hombros (con los brazos sobre el pecho), unos 30° en dirección vertical hacia arriba y no hacia sus rodillas. A continuación, baje y repita de nuevo. Realice este movimiento muy lentamente y manténgase un mínimo de un segundo en la posición más alta que alcance con su tronco. El grado de flexión de la cadera y la rodilla debe ser aquel en el que se sienta más cómodo.

Hay que vigilar que no arquee la espalda hacia atrás al realizar el movimiento.



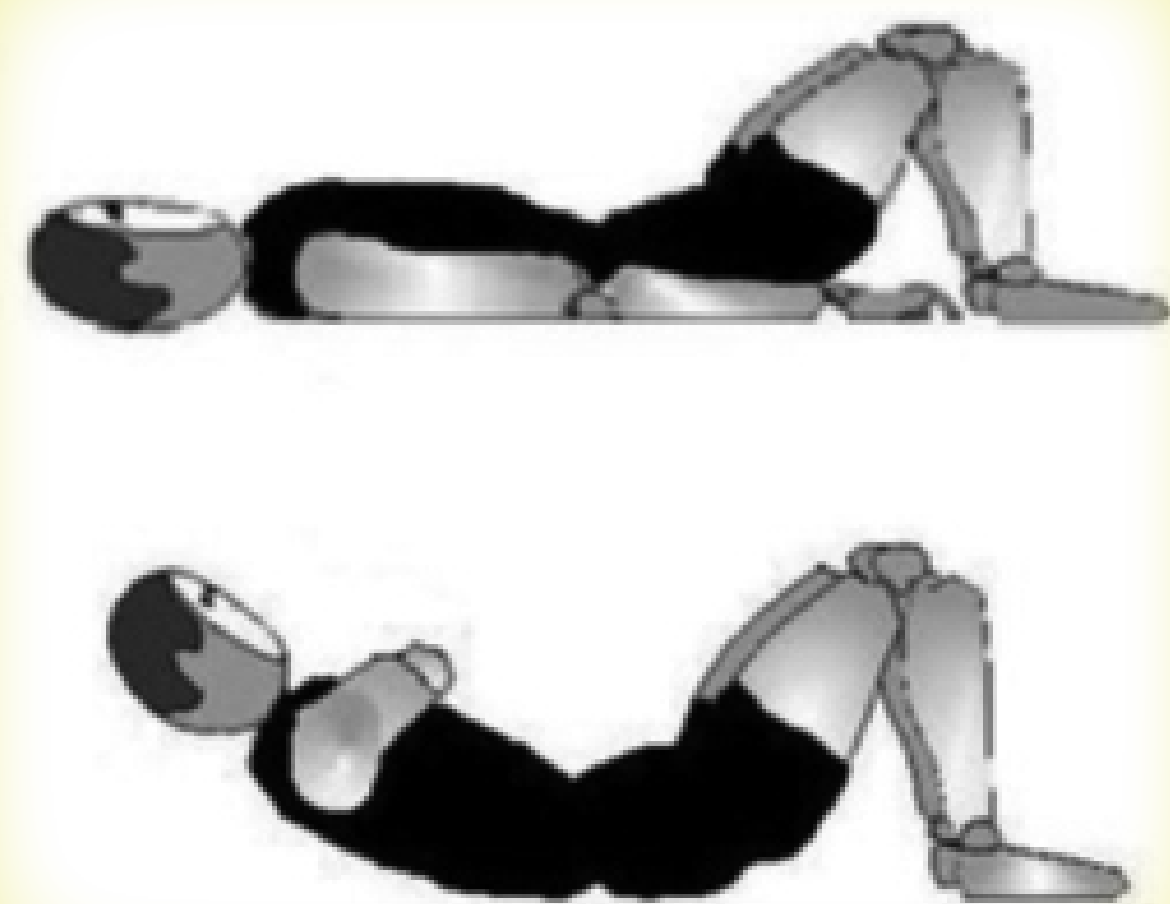
EJERCICIO 8: *Elevación del tronco sin apoyo*

Para realizar este ejercicio debe colocarse acostada o acostado boca arriba con las piernas dobladas, los pies apoyados en el suelo y las manos cruzadas sobre el pecho. Debe comprobar que toda la columna está firmemente apoyada contra el suelo.

A continuación, eleve los pies hasta que sus caderas y rodillas formen un ángulo de unos 90°. Cruce una pierna por encima de la otra. Mantenga esa posición, que será la de inicio.

A partir de la posición de partida, eleve lentamente la parte superior de su espalda y sus hombros, unos 30° en dirección vertical hacia arriba (no hacia sus rodillas), baje y repita. Cuando llegue al punto más alto (correspondiente a 30°), mantenga la postura un mínimo de un segundo.

Cuando haya terminado una serie, descruce las piernas y vuelva a cruzarlas en sentido inverso.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA



gob.mx/difnacional