

Programa de Ejercicio para Espondilolisis y Espondilolistesis

Si tienes espondilolisis o espondilolistesis, haciendo ejercicios en casa te ayudará a controlar el dolor y sanarás más rápido.

Este programa tiene 4 ejercicios: Rodillas al Pecho, Posición de Niño, Contracción Abdominal Sentado, y Abdominales.

Empieza cada ejercicio lentamente. Es normal tener un poco de molestia, pero deja de hacer cualquier ejercicio que cause dolor.

Empecemos.

Para hacer rodillas al pecho: Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas.

Abraza las dos rodillas contra tu pecho. Debes mantener la parte baja de la espalda en el suelo.

Mantén la posición de 15 a 30 segundos, luego relájate. Repite 3 veces.

Para hacer la posición de niño: Arrodíllate en el suelo y siéntate en los talones.

Inclínate hacia adelante y estira los brazos hacia el frente con las palmas hacia abajo.

Trata de mantener los glúteos contra los talones lo más posible.

Relaja tu cuello y suavemente apoya la frente contra el suelo. Trata de alcanzar lo más que puedas hacia el frente.

Mantén la posición de 15 a 30 segundos, luego relájate. Repite 3 veces.

Para hacer la contracción abdominal sentado: Siéntate en una silla con los pies firmes en el piso.

Aprieta los músculos abdominales al meter el ombligo hacia la espina dorsal. Mantén la posición 5 segundos. Continúa respirando normalmente al mantener la posición. Luego relájate. Repite 10 veces.

Para hacer abdominales: Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas y los pies plantados en el suelo. Cruza los brazos holgadamente sobre tu pecho.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Programa de Ejercicio para Espondilolisis y Espondilolistesis

Tensiona los músculos abdominales y levanta las escápulas del suelo. Mantén la cabeza en línea con los hombros. No metas el mentón hacia el pecho.

Mantén la posición 2 segundos, luego regresa a posición recostada. Repite 10 veces.

Habla con tu médico o fisioterapeuta sobre estos ejercicios y otros para controlar el dolor de tu espalda.