

Programa de Ejercicio para el Dolor en la Parte Superior de la Espalda

Si tienes dolor en la parte superior de la espalda, haciendo algunos ejercicios en casa te ayudará a manejar el dolor, recuperarte más rápido y prevenir problemas en el futuro.

El movimiento es una de las mejores maneras de tratar el dolor de espalda.

Este programa tiene 5 ejercicios: rotaciones de hombros, posición de niño, libros abiertos, apretamientos de escápulas, y remo inclinado con pesas.

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

Empecemos.

Para hacer rotaciones de hombros: Párate o siéntate con los pies separados la distancia de los hombros.

Encoge los hombros hacia los oídos, lentamente gíralos hacia atrás y hacia abajo con un movimiento circular liso.

Repite 10 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 que sea posible.

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

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

Repite 3 veces.

Para hacer libros abiertos: Acuéstate de lado con la cabeza apoyada y las rodillas dobladas a 90 grados.

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 el Dolor en la Parte Superior de la Espalda

Extiende los brazos hacia el frente con las manos juntas.

Conforme respiras hacia adentro, levanta el brazo hacia el techo, arriba del pecho, estirándolo hasta donde sea cómodo.

Conforme respiras hacia afuera, regresa el brazo de arriba a la posición inicial.

Repite 10 veces. Ahora gírate y repite del lado opuesto.

Para hacer apretamientos de escápulas: Siéntate o párate derecho con los brazos a los costados.

Manteniendo los hombros relajados, aprieta los hombros y las escápulas hacia atrás.

Mantén la posición 5 segundos, después relájate.

Repite 10 veces.

Remo inclinado con pesas: Párate con los pies separados a la distancia de tus hombros y las rodillas ligeramente dobladas. Agarra una pesa en cada mano con las palmas en dirección una de la otra.

Manteniendo recta la espalda, inclínate con la cintura

Dirige las pesas hacia atrás de tu cuerpo, manteniendo los codos a los lados.

Ahora baja las pesas de manera controlada para regresar a la posición inicial.

Repite 10 veces.

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