

**ORTOPEDIA INTEGRAL INTERLOMAS
HOSPITAL ANGELES DE LAS LOMAS
DR. JUAN FELIPE PATRON G.**

CONSEJOS Y EJERCICIOS PARA EL CUIDADO DE SU COLUMNA:

Al estar sentado, deberá utilizar una silla con respaldo, manteniendo la espalda recta, de ser posible utilice un cojín en la cintura para estar cómodo.

1.- Camine solo por periodos breves, procurando descansar sentado o acostado de preferencia.

2.- Maneje solamente por periodos breves: en caso de paseos largos utilice un soporte para la región lumbar.

3.- Cuando levante un objeto del suelo, deberá flexionar las rodillas manteniendo la espalda lo mas recto posible. Evite levantar objetos muy pesados; cuando levante objetos pesados, consiga ayuda para evitar esfuerzos excesivos.

4.- Evite estar parado por mucho tiempo. Si tiene que estarlo, puede alternar subiendo un pié a un pequeño escalón o soporte de unos 20 cm de altura y no estar sobre los dos pies.

MOVILIDAD DEL CUERPO EN LA CAMA:

1.- Mantenga la desviación natural de la columna vertebral. Acuéstese de lado con las caderas y las rodillas flexionadas, utilizando una almohada en la cabeza y otra entre las piernas.

2.- Evite torcer el cuerpo cuando se mueva en la cama, debe moverlo como una unidad (en bloque). Para sentarse, acuéstese de lado, mantenga las rodillas flexionadas y baje las rodillas de la cama, al mismo tiempo levante la cabeza y espalda, ayudándose con los brazos.

Para acostarse, mantenga los brazos al frente del cuerpo y acuéstese de lado, manteniendo las rodillas dobladas, moviendo la espalda, caderas, rodillas y pies al mismo tiempo para acostarse de lado.

**ORTOPEDIA INTEGRAL INTERLOMAS
HOSPITAL ANGELES DE LAS LOMAS
DR. JUAN FELIPE PATRON G.**

EJERCICIOS:

Los ejercicios varían de individuo. Comience con los ejercicios básicos, manteniendo su contracción por 5 segundos, relájese y repita en series de 5 a 10.

1.- Acostado boca arriba con las rodillas en flexión y los pies en la cama, empuje la pelvis contra la cama y contraiga los músculos del abdomen, manteniendo la contracción por un tiempo de 5 segundos, relájese y repítalo de 5 a 10 veces.

2.- Flexión de rodillas y caderas:

a) Alternando: Levante una pierna de la cama flexionando la rodilla acercando la rodilla hacia el pecho, manteniendo la otra pierna en la cama. Baje la rodilla flexionada y repita el ejercicio con la otra pierna.

b) Simétrico: Doble ambas rodillas y levante las piernas, llevando ambas hacia el pecho. Si siente dolor, baje las piernas y repítalo teniendo mas cuidado. Si el dolor persiste, suspenda el ejercicio.

3.- Fortalecimiento de músculos abdominales y paravertebrales:

a) Acostado boca arriba con las rodillas dobladas y las manos en la nuca, trate de sentarse contrayendo los músculos del abdomen; mantenga esta posición por 5 segundos y regrese a la posición original, relájese y repita nuevamente, al principio 5 veces, tratando de llegar a 10 en sesiones posteriores.

b) Acuéstese boca arriba con una pierna flexionada y la otra extendida, levante la pierna, levante la pierna extendida hasta que sienta tensión detrás de la rodilla y repita de 5 a 10 veces con cada pierna; si se presenta dolor en la espalda baje la pierna un poco y si es persistente suspenda el ejercicio.

**ORTOPEDIA INTEGRAL INTERLOMAS
HOSPITAL ANGELES DE LAS LOMAS
DR. JUAN FELIPE PATRON G.**

c) Doble las rodillas manteniendo los pies en la cama, empújese con sus pies levantando las caderas de la cama, tratando de hacerlo lo máximo posible, hasta que el tronco esté en línea recta, sostenga esta posición por 5 segundos y repita de 5 a 10 veces, si presenta dolor, disminuya la intensidad y si el dolor es persistente suspéndalo.

d) Siéntese a la orilla de la cama con la pierna izquierda colgando al piso y la derecha en extensión sobre la cama, doble el cuerpo tratando de tocar el pié derecho con la mano derecha , apoyándose en la rodilla izquierda con la mano izquierda, repítalo de 5 a 10 veces y posteriormente con la otra pierna.

e)Párese en la pierna izquierda, tome su pié derecho con su mano derecha y flexione hacia la nalga, manténgalo por 5 segundos y repítalo de 5 a 10 veces con cada pierna.

INDICACIONES ADICIONALES:

Otras de las indicaciones que deberá realizar, son: Caminar con moderación, Montar en bicicleta de preferencia la bicicleta estática; realizar natación de acuerdo a su condición física.

La dieta es muy importante para evitar acumulación de grasa en el abdomen que aumenta los esfuerzos de los músculos de la espalda. En las mujeres mayores de 45 años, si es posible, evite la espinaca pues está demostrado, que compite con la absorción del calcio en el intestino.

Los ejercicios se deben de realizar diariamente para mantener en forma a su columna, en las personas mayores de 45 años y principalmente del sexo femenino deben realizar estos ejercicios para prevenir la osteoporosis de la columna.