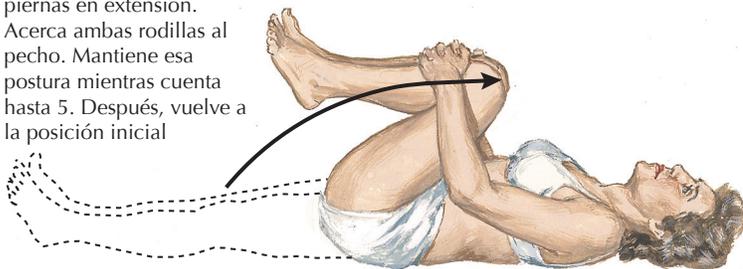


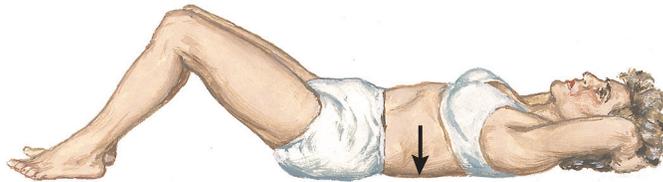
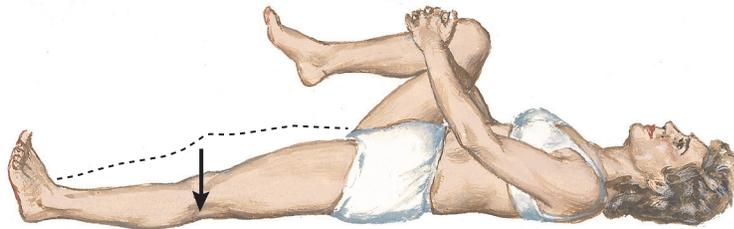
Ejercicios diarios para el mantenimiento de la salud de la columna vertebral

1. La paciente se coloca en decúbito supino con las piernas en extensión. Acerca ambas rodillas al pecho. Mantiene esa postura mientras cuenta hasta 5. Después, vuelve a la posición inicial



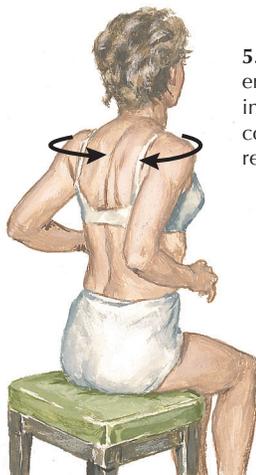
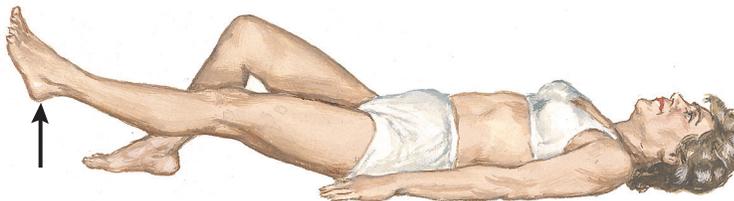
Cada ejercicio se debe hacer 5 veces al principio, aunque más adelante este número se puede incrementar hasta 20 veces a medida que se recupera la fuerza muscular

2. La paciente se coloca en decúbito supino y acerca una de sus piernas al pecho. Mantiene firmemente recta la pierna opuesta hasta tocar el suelo con la parte posterior de la rodilla. Después, repite el ejercicio con la otra pierna



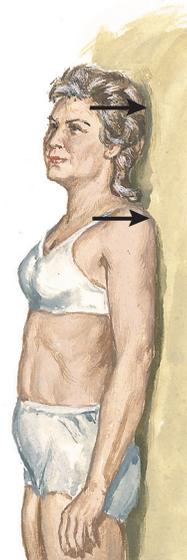
3. La paciente se coloca en decúbito supino con ambas rodillas flexionadas y con los pies apoyados sobre el suelo. Después, aprieta la espalda contra el suelo contrayendo los músculos del abdomen y las nalgas. Mantiene esta postura mientras cuenta hasta 5 y después se relaja

4. La paciente se coloca en decúbito supino con una rodilla flexionada. Levanta el pie del suelo hasta una altura de 20 cm, manteniendo la rodilla recta. Después, baja lentamente la pierna hasta el suelo. Repite el ejercicio con la otra pierna



5. La paciente se sienta en posición erecta. Realiza una inhalación de aire e intenta que ambas escápulas establezcan contacto. Después, expulsa el aire y se relaja

6. La paciente permanece en bipedestación con la espalda apoyada sobre la pared y presiona los hombros y la parte posterior de la cabeza contra la propia pared, haciendo el movimiento de acercamiento de las escápulas. Cuenta hasta 5 y se relaja



F. Netter
M.D.