

# EJERCICIOS PARA LA ESCOLIOSIS

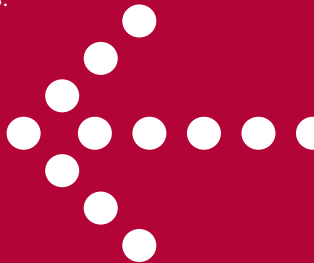
Servicio de Rehabilitación

**CURVA ÚNICA  
DORSOLUMBAR IZQUIERDA**

# Higiene Postural

## Recomendaciones

- ⌚ Si permaneces sentado, la espalda ha de reposar en el respaldo de la silla por completo.
- ⌚ Para coger un peso, agáchate flexionando las rodillas, espalda recta, pies ligeramente separados y lo más cerca posible del objeto a cargar. Levanta el peso estirando las piernas, con la espalda recta y manteniendo el peso lo más cerca del cuerpo.
- ⌚ La mochila debe ir centrada en la espalda, que no baje de la cintura y con las dos asas puestas.
- ⌚ Delante del ordenador, el monitor debe quedar a la altura de nuestros ojos o ligeramente por debajo. La espalda debe estar apoyada en el respaldo de la silla, con los pies apoyados en el suelo o en un reposapiés. Hombros relajados y antebrazos apoyados.
- ⌚ Para dormir la mejor postura es de lado. La almohada debe acoplarse al cuello manteniendo la cabeza y la espalda alineadas.



## TABLA DE EJERCICIOS: CURVA ÚNICA DORSOLUMBAR IZQUIERDA

1 □



Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, colocamos las manos sin apretar en el abdomen.

Tomar aire por la nariz hinchando el abdomen y luego soltar el aire por la boca y hundir el abdomen.

2 □



Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, **manos en las costillas.**

Tomar aire por la nariz hinchando la parte del tórax donde tenemos las manos y soltar luego el aire por la boca.

3 □



Tumbado boca arriba con las rodilla flexionadas y los pies apoyados en el suelo, **brazos a lo largo del cuerpo.**

Tomar aire por la nariz hinchando el abdomen y subir los brazos estirados y luego soltar el aire por la boca a la vez que bajamos los brazos.

4 □



Boca arriba los brazos extendidos con las palmas de las manos mirando hacia el techo, rodillas dobladas y pies apoyados en la pared y tomar aire por la nariz y al soltarlo ir estirando despacio las rodillas. Con cada espiración vamos avanzando hasta que las rodillas queden estiradas completamente y llevamos la punta de los pies hacia la cabeza.

5 □



Tumbado boca arriba con la rodilla derecha flexionada y pie derecho apoyado en el suelo, mano derecha en la nuca y mano izquierda en el tórax izquierdo.

Tomamos aire por la nariz y al soltarlo por la boca pegamos bien toda la columna al suelo contrayendo glúteos.

6 □



Tumbado sobre el lado izquierdo colocamos una toalla debajo del tórax, inspiramos por la nariz hinchando el abdomen y luego soltamos el aire lentamente mientras el abdomen se va deshinchando.

7 □



Tumbado sobre el lado izquierdo, piernas semiflexionadas colocamos una toalla debajo del tórax, brazo izquierdo relajado al lado de la cabeza y mano derecha sobre hombro derecho. Estirar el brazo derecho sobre la cabeza intentando tocar el suelo lo más lejos posible.

8 □



Tumbado sobre el lado izquierdo, colocamos una toalla debajo del tórax, piernas semiflexionadas. Tomar aire y al soltarlo llevar el hombro derecho hacia atrás intentando no mover la pelvis.

Relajar volviendo a la posición de partida

9 □



Tumbado boca abajo, brazo derecho estirado y brazo izquierdo formando un ángulo recto, tomar aire y soltarlo realizando retroversión pélvica alejando el abdomen del suelo contrayendo glúteos.

Mantener la posición 5 segundos y relajar.

10 □



Tumbado boca abajo, colocar una almohada debajo del abdomen, estirar brazo derecho hacia arriba y pierna derecha hacia abajo mientras la pierna izquierda está apoyada y estirada y el brazo izquierdo doblado y la cabeza alineada.

11 □



De rodillas sentado sobre los talones , flexionamos el tronco hacia delante realizando un autoestiramiento con flexión del brazo derecho y "andamos" con los dedos hacia la izquierda.

12 □



En cuadrupedia, con las manos y rodillas paralelas y un poco separadas.

Al tomar aire subimos la cabeza a la vez que aumentamos la curva lumbar.

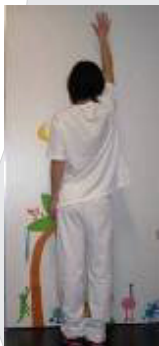


13 □



Sentado sobre un taburete, colocamos una toalla debajo del glúteo izquierdo, mano derecha sobre el hombro derecho y la mano izquierda en el tórax izquierdo. Inspirar estirando el brazo derecho hacia arriba y hacia la izquierda.

14 □



De pie sobre la pierna derecha frente a la pared, intentar alargar los dedos de la mano derecha lo más alto que podamos, mantener 5 segundos y luego relajar.

Departamento de Salud del Vinalopó

C/Tónico Sansano Mora, 14

03293 Elche-Alicante

Teléfono: 966 679 800

[www.vinaloposalud.com](http://www.vinaloposalud.com)

[info@vinaloposalud.com](mailto:info@vinaloposalud.com)

 [www.facebook.com/vinaloposalud](https://www.facebook.com/vinaloposalud)  [@Vinaloposalud](https://twitter.com/Vinaloposalud)

 **VINALOPÓSALUD**