

Anexo 1 Protocolo de ejercicios Pérez-Olmedo.

1. Acostado boca arriba sobre una superficie firme con las rodillas dobladas y los pies apoyados. Llevar una rodilla al hombro y sostener por 15 seg, posteriormente llevar el muslo a 90° y extender la pierna apuntando los dedos hacia la cara, mantener por 15 seg, luego lleve la pierna en extensión hasta el piso y finalmente deslice la pierna a la posición inicial. Haga lo mismo con la otra pierna alternando cada una 10 veces.
2. En la misma posición con las manos en las caderas tensar abdomen y glúteos al tiempo que lleva el pubis arriba y atrás manteniendo el movimiento. Luego llevar el pubis a la posición original relajando nalgas y luego abdomen, sostener cada movimiento, iniciando con 5" y aumentar progresivamente hasta llegar a 15". Solicitar a la persona que sienta el movimiento. Repetir 10 veces.
3. En la misma posición, levantar el tronco apoyándose sobre codos y manos manteniendo la cabeza erguida, la boca abierta y mirada al frente con las piernas extendidas. Levantar ambas piernas a 45°, sosteniendo el movimiento 5 seg, no tensar hombros y cuello. Repetir 10 veces.
4. Acostado sobre un lado y apoyándose en su codo, con la pierna de abajo flexionada y la de arriba extendida, fijando la cadera con su mano, mantener la pierna extendida horizontal y haga rotación interna de cadera y pies sin levantar la cadera. Sostener 10 seg. El movimiento. Repetir 10 veces cada lado.
5. Acostado boca abajo, colocamos nuestras manos a la altura de nuestros hombros y extendemos brazos, tronco y cuello. Con la cabeza recta sin separar la cadera, sostener durante 15 seg. Relajarse, levantar en forma progresiva. Repetir 10 veces.
6. En posición de cuatro puntos con las rodillas discretamente separadas y las manos a nivel de nuestros hombros, extienda el cuello procurando mirar al techo al tiempo que arqueamos en "u" la región dorsolumbar. Sostener por 10 seg. Posteriormente en la misma posición se hace flexión de cuello tratando de mirar su abdomen, el cual tensamos al tiempo que arquee la región dorsolumbar en "n" sostener durante 10 seg. Repetir 10 veces cada uno.
7. En posición de cuatro puntos con las rodillas y las manos alineadas en dirección de los hombros extienda al mismo tiempo el brazo derecho y la pierna izquierda rectamente sin levantar cabeza, sostener por 5 seg. Hacerlo en forma alterna 10 veces.
8. Sentado con una pierna estirada y la otra cruzada sobre la anterior empujar la rodilla con el brazo del mismo lado al pecho, mientras que el brazo contrario gira hacia el lado opuesto, sostener 10 seg. El movimiento. Repetir 10 veces con cada lado.
9. Sentado en ángulo recto en un banco, flexionar el tronco tensando el abdomen redondeando la parte baja de columna sin despegar las nalgas y cayendo libremente la cabeza. Hacer flexiones progresivas. Repetir 10 veces.
10. En la misma posición con la espalda recta y mirada al frente llevar el brazo adelante a la horizontal, lo tomamos del codo con la otra mano y lo pegamos al pecho sin levantar hombro, ni rotar tronco. Luego flexionado el codo con la otra mano lo llevamos hacia atrás sin desviar. Posteriormente llevamos el brazo al costado con el codo flexionado, llevar nuestra mano a tocar la oreja del lado contrario traccionando con la otra mano. Finalizando con brazos hacia delante con palmas de manos hacia abajo, los estiramos lo más posible hacia delante, mantener 5 seg., cada movimiento. Repetir 10 veces cada uno alternando.
11. Sentado con las manos en las caderas, tensamos los músculos del abdomen y los glúteos, proyectando el pubis hacia delante y hacia atrás lentamente, percibiendo el movimiento, sosteniendo el movimiento por 5 seg. Repetir 10 veces y hacer lo mismo de pie.
12. De pie apoyando mitad anterior de los mismos en un escalón, con el cuerpo erguido, la mirada al frente y los brazos hacia delante en una horizontal, tratar de elevarnos al cielo manteniendo la espalda recta. Sostener por 15 segundos y repetir 10 veces.



Nota: Se cuenta con un video didáctico con respecto a la realización de los ejercicios titulado "Corrección de la postura lordótica lumbar. Protocolo de 12 ejercicios. U de C".