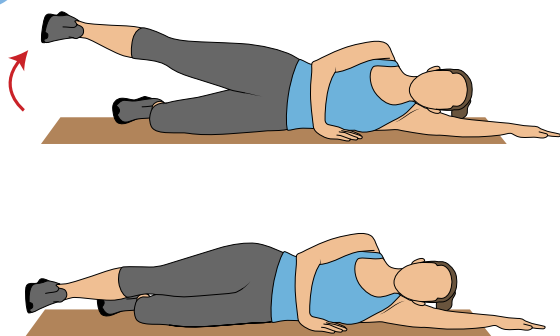


1

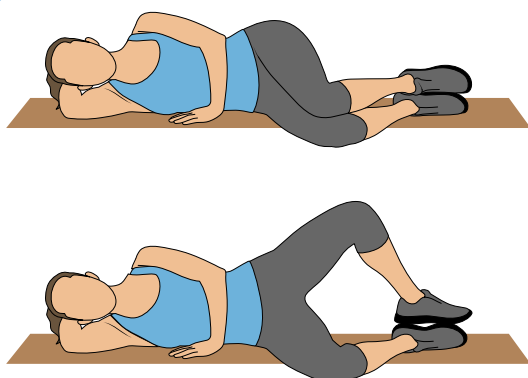


Elevació de la cama lateral

Ens estirem de costat, amb el cap recolzat sobre el braç de sota. El braç de dalt està en posició de flexió i la mà recolzada a terra. La cama de sota està en flexió. Mantenim la contracció abdominal (amb el melic a dins) durant tot el moviment.

1. En posició inicial.
2. Mentre traiem l'aire, elevem la cama de dalt estirada i l'abaixem suaument fins a l'altura de l'altra.

2

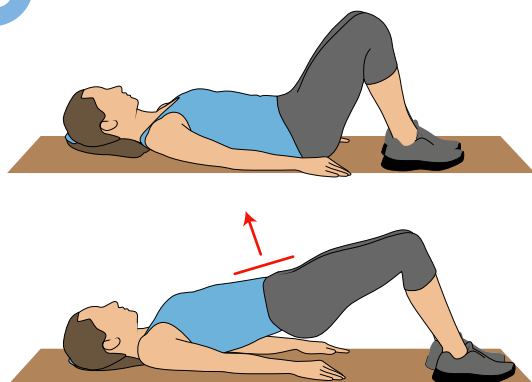


La cloïssa

Ens estirem de costat, amb el cap recolzat sobre el braç de sota doblegat. El braç de dalt està en posició de flexió i la mà recolzada a terra. Les dues cames estan flexionades a 90° de flexió del maluc i del genoll i els peus s'han de tocar durant tot el moviment.

1. Mantenim el contacte entre els peus, separem els genolls i mantenim la contracció abdominal. Agafem aire durant el moviment.
2. Tornem a la posició inicial amb un moviment suau mentre traiem l'aire. Repetim el moviment amb l'altra cama.

3

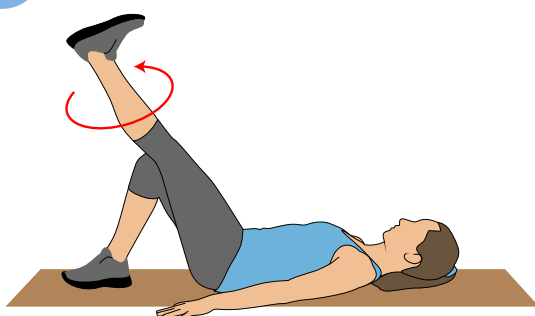


Pont de pelvis

Ens estirem de panxa enlaire amb les dues cames flexionades i els peus tocant a terra.

1. Fem una retroversió pelviana (intentem acostar la zona lumbar a terra apujant el pubis) i agafem aire.
2. Traiem aire mentre aixequem el gluti mantenint la retroversió pelviana i la contracció glútia.
3. Tornem a la posició inicial progressivament.

4

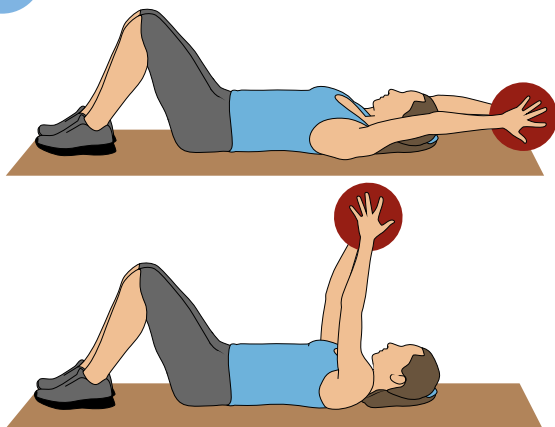


Elevació de la cama

Ens estirem de panxa enlaire, amb una cama doblegada amb el peu recolzat a terra i l'altra cama estirada. Estirem els braços al costat del cos.

1. Contraïem la musculatura abdominal amagant el melic.
2. Elevem la cama que està estirada fins a l'altura de l'altra i l'abaixem mantenint la contracció abdominal.
3. Alternem amb l'altra cama.

5



Mobilització de pilota/pes

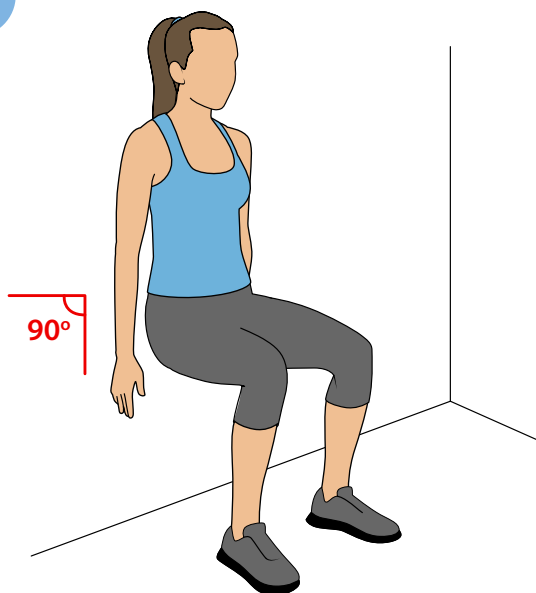
Ens estirem de panxa enlaire, amb les cames flexionades i els peus recolzats a terra.

Inicialment, treballarem amb una pilota de mida mitjana i posteriorment amb un pes com ara una manuela. (Cal valorar el pes adient en funció de cada pacient.)

Agafem la pilota o la manuela amb les dues mans, amb els braços estirats, just al davant del pit.

1. Agafem aire en posició inicial.
2. Mentre traiem l'aire, fem una contracció abdominal mentre portem la pilota o la manuela enrere, amb els braços estirats.
3. Tornem a la posició inicial suaument.

6

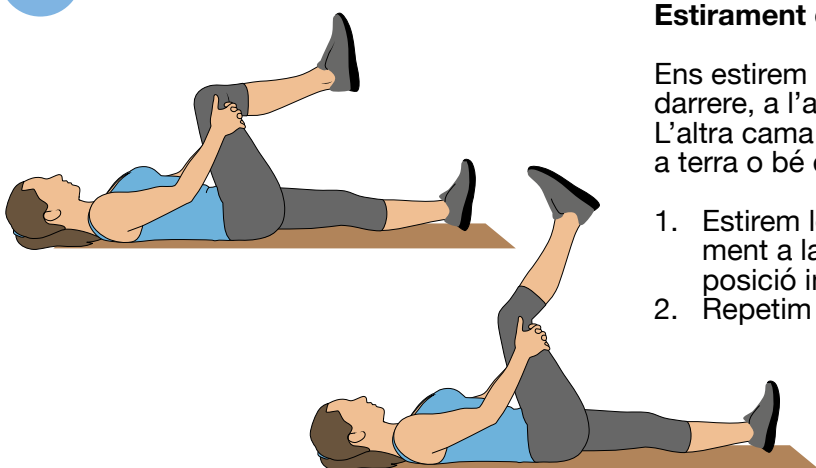


Mig esquat isomètric

Recolzem l'esquena sobre una paret estable amb els genolls flexionats. Separem els peus amb la mateixa distància que hi ha entre les espatlles. Contraïem la musculatura de la panxa (faixa abdominal) mentre fem que tota l'esquena estigui en contacte amb la paret.

1. Sense separar l'esquena de la paret, dobleguem els genolls fins que les cuixes quedin paral·leles a terra.
2. Mantenim la posició durant el temps indicat. Ens hem d'assegurar que els genolls estan sempre apuntant cap a les puntes dels peus i que estan a uns 90°.

7

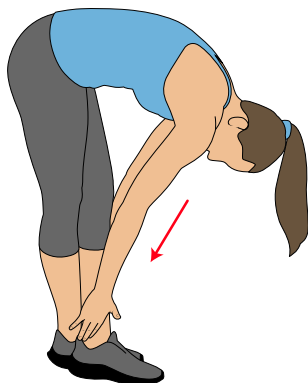


Estirament de gluti i isquiotibials

Ens estirem panxa enlaire. Agafem una cama per darrere, a l'altura del genoll, amb el genoll doblegat. L'altra cama es manté doblegada amb el peu recolzat a terra o bé estirada segons la nostra tolerància.

1. Estirem lentament la cama fins que sentim l'estirament a la part posterior de la cama i tornem a la posició inicial.
2. Repetim l'exercici amb l'altra cama.

8

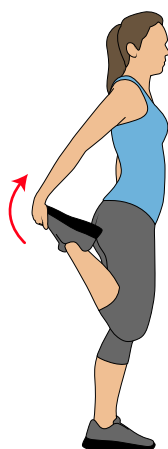


Estirament d'extensors de maluc drets

Ens posem drets amb els peus separats amb la mateixa distància que hi ha entre les espatlles i encreuem les cames col·locant un peu davant de l'altre.

1. Lentament, dobleguem l'esquena, arrossegant les mans per les cames. Les cames han de mantenir-se rectes. Mantenim l'estirament durant uns segons.
2. Repetim l'exercici amb l'altra cama.

9



Estirament de quàdriceps drets

Ens posem drets, amb els peus separats amb la mateixa distància que hi ha entre les espatlles.

1. Agafem el peu d'una cama per l'empenya. Movem lentament el ventre cap endavant i portem el peu cap enrere fins que sentim l'estirament a la part del davant de la cuixa, mentre traiem l'aire. Mantenim l'estirament uns segons i després tornem a la posició inicial mentre agafem aire.
2. Repetim l'exercici amb l'altra cama.

Imatges del programa ProET del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Recorda:

El professional et dirà quants cops has de fer cada exercici i cada quant els has de repetir. Segueix sempre les seves indicacions, però si et canses massa o et fa mal, para. No has de sentir dolor mentre els fas.



Per a més informació escaneja aquest codi QR o visita canalsalut.gencat.cat/fisioapic-lumbar



**Generalitat
de Catalunya**