

TAREAS PARA CASA

PROGRAMA DE CONDICIÓN FÍSICA PARA MEJORAR LA SALUD DE TU ESPALDA



El dolor de espalda en personas adultas es producido, en numerosas ocasiones, por una inadecuada educación postural y una deficiente condición física. Esta situación provoca un desequilibrio muscular en aquellos grupos musculares responsables de mantener la postura. Además, la postura mantenida por los alumnos en el aula, sentados durante numerosas horas ocasiona tales desequilibrios por lo que es preciso realizar una actividad física compensatoria que prevenga posibles molestias en el futuro.

Se ha observado que las personas que realizan una actividad física adecuada tienen menos probabilidad de sufrir dolores de espalda y lesiones de la columna vertebral. Esto es debido a que el ejercicio físico mejora la postura y la movilidad del raquis por lo que se beneficia la función y la eficiencia de la misma. A todo ello hay que sumar que el ejercicio ha demostrado ser más efectivo que los relajantes musculares en aliviar la tensión muscular y como pieza clave en el tratamiento del dolor de espalda.

Hemos pensado realizar este programa para casa porque mejorar la condición física de nuestros alumnos, orientándola hacia la musculatura que moviliza la c.v., es difícil por la evidente falta de tiempo para que se produzcan las adaptaciones pertinentes. Todos los ejercicios del programa se hacen en clase pero creemos que es necesario insistir sobre ellos durante este curso.

Este programa hay que realizarlo **dos o tres veces a la semana.**

EJERCICIOS DE FUERZA



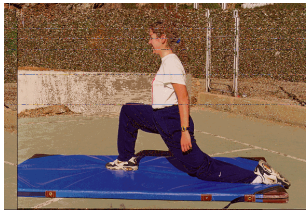
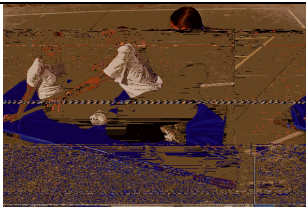

EJERCICIO	DIBUJO
1. Tumbado boca arriba, con las rodillas flexionadas y manos en la nuca, flexionar el tronco separando la zona de los hombros del suelo pero manteniendo la zona lumbar pegada al suelo.	
2. Tumbado boca arriba y con piernas flexionadas y elevadas, contracciones del recto del abdomen de forma que sea la pelvis la que se despegue del suelo. Los brazos, para ayudar al movimiento se colocarán a lo largo del cuerpo y apoyando las palmas de las manos en el suelo.	

EJERCICIO	DIBUJO
3. Tumbado de lado con la rodilla de la pierna de abajo flexionada, elevar la pierna de arriba. Hay que tener la pelvis inclinada ligeramente hacia delante.	
4. Tendido prono sobre una colchoneta, el alumno ha de levantar lentamente brazo y pierna contraria.	
5. El alumno, tendido boca abajo, eleva los brazos abiertos y perpendiculares al tronco, de forma que se junten las escápulas. Tras permanecer unos segundos en esta posición volverá a descenderlos lentamente	
6. En posición de cuadrupedia se levantan al mismo tiempo el brazo derecho y la pierna izquierda. Hay que mantener la postura durante unos segundos.	
7. El alumno, desde la posición de cuadrupedia, ha de provocar, "vértebra a vértebra" la extensión del raquis, quedando en un primer momento toda la c.v en posición lordótica. En el siguiente paso el alumno deberá deshacer el movimiento de forma que, partiendo de la cadera y por medio de una retroversión pélvica, la c.v quede en posición cifótica	

Las siguientes repeticiones de los ejercicios son orientativas, puedes empezar con otros datos si estos no se adaptan a tus posibilidades. Recuerda que cada semana hay que aumentar un 10% aproximadamente y que a la cuarta se debe bajar al nivel de la primera; fíjate también que el segundo mes empieza al nivel de la segunda semana para poder ir aumentando el volumen poco a poco.

EJERC.	1ª Sem	2ª Sem	3ª Sem	4ª Sem	5ª Sem	6ª Sem	7ª Sem	8ª Sem
1	2 X 20	2 X 22	2 X 25	2 X 20	2 X 22	2 X 25	2 X 27	2 X 22
2	2 X 15	2 X 17	2 X 18	2 X 15	2 X 17	2 X 18	2 X 20	2 X 17
3	2 X 20	2 X 22	2 X 25	2 X 20	2 X 22	2 X 25	2 X 27	2 X 22
4	2 X 10	2 X 11	2 X 12	2 X 10	2 X 11	2 X 12	2 X 13	2 X 11
5	2 X 15	2 X 17	2 X 18	2 X 15	2 X 17	2 X 18	2 X 20	2 X 17
6	2 X 20	2 X 22	2 X 25	2 X 20	2 X 22	2 X 25	2 X 27	2 X 22
7	2 X 20	2 X 22	2 X 25	2 X 20	2 X 22	2 X 25	2 X 27	2 X 22

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

MÉTODO	EJERCICIO	DIBUJO
Activo estático 2 x 20 seg.	Desde una posición de tendido supino (tumbado boca arriba), sin flexionar el tronco, se agarra la pierna y la acerca progresivamente al tronco; la pierna contraria permanece en semiflexión de rodilla y apoyada al suelo. Es conveniente que aquellos alumnos que no lleguen a agarrarse la pierna sin arquear el tronco o doblar rodillas utilicen una cinta o cuerda que les ayude a ello	
Activo estático 2 x 20 seg.	El alumno se sujeta el pie por detrás intentando tocar el talón con el glúteo, de forma que ambas piernas se mantengan paralelas una con respecto a la otra.	
Activo estático 2 x 20 seg.	Una de las rodillas es apoyada en el suelo y la otra pierna con una flexión de rodilla en 90º carga con la mayor parte del peso del cuerpo. El ángulo de la rodilla que descansa sobre el suelo ha de ser el mayor posible y la posición del tronco, erguido. Se notará la tensión característica del estiramiento en la zona superior del muslo.	
Pasivo 2 x 10 seg.	El alumno en posición sentada y con las rodillas flexionadas, junta las plantas de los pies de forma que los talones se acerquen al pubis. Se puede pedir a un compañero que presione ligeramente sobre las rodillas para provocar un estiramiento pasivo	
Activo estático 2 x 20 seg.	De pie, con las piernas ligeramente más abiertas que la anchura de los hombros, inclinar el tronco lateralmente hacia un lado a la vez que el brazo del lado contrario se eleva y cae por encima de la cabeza	

MÉTODO	EJERCICIO	DIBUJO
Activo estático 2 x 20 seg.	Nos agarramos la cabeza con la mano y forzamos, pausadamente, la inclinación lateral.	
Activo estático 2 x 20 seg	Colocarse de pie junto a una pared o espaldera, con el brazo elevado y extendido, formando un ángulo de 90 ° con el eje longitudinal del cuerpo. La palma de la mano así como el resto del brazo reposa sobre la pared, actuando como palanca al desplazar el cuerpo hacia atrás	
Activo estático 2 x 20 seg	Tendido supino los brazos abrazan las piernas, adoptando una posición casi fetal.	
Activo estático 2 x 20 seg	Sentarnos sobre los talones, los brazos están estirados hacia delante, con las palmas de las manos apoyadas en el suelo y la cabeza entre los hombros.	