

Columna lumbar

Sèries i repeticions: comenceu amb una sèrie de 5 repeticions i ho anireu incrementant gradualment. Feu tandes de 5 sèries. Entre cada sèrie es recomana de descansar durant un minut. Cal començar de mica en mica, amb una progressió gradual. Tots els exercicis s'han de fer lentament i sense provocar o incrementar el dolor ni causar fatiga.

1^a setmana del postoperatori

- Bàscula pelviana en posició supina.**
Arronseu l'abdomen, contraieu els glutis, aplaneu la columna lumbar. Estigueu-vos-hi 5 segons i torneu a la posició inicial.



- Estirament dels psoes.**
Empenyeu la cama que està doblegada cap endins, tot mantenint l'altra estirada. Estigueu-vos-hi 10-30 segons i torneu a la posició inicial. Feu el mateix amb l'altra cama.



2^a setmana del postoperatori

A més a més del programa d'exercicis anteriors, afegiu-hi:

- Abdominals inferiors.**
Flexioneu el cap i les cames, tot portant la barbeta i els genolls al pit. Estigueu-vos-hi 5 segons i torneu a la posició inicial.



- Estirament dels isquiotibials ajagut.**
Flexioneu un maluc i estigueu amb la cuixa amunt, en aquesta posició. Estireu el genoll tant com pugueu. Mantingueu la posició 15-30 segons i torneu a la posició inicial.



- Elevació de la cama estirada.**
Aixequiu la cama que tingueu col·locada dalt de l'altra uns 23-30 centímetres. Estigueu-vos-hi 5 segons i torneu a la posició inicial. Feu el mateix amb l'altra cama.



3^a setmana del postoperatori

A més a més del programa d'exercicis anteriors, afegiu-hi:

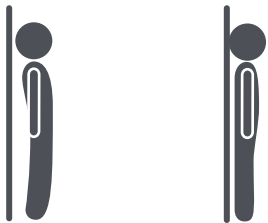
- 1. Gat-Camell.**
Arquegeu la columna cap amunt, tot flexionant el coll. Estigueu-vos-hi 5 segons.



-
- 2. Abdominals superiors panxa amunt (amb les mans a terra).**
Porteu la barbeta al pit i aixequiu la part superior del tronc uns 24 centímetres. Estigueu-vos-hi 3 segons i torneu a la posició inicial.



-
- 3. Bàscula pelviana dret.**
Arronseu l'abdomen i aplaneu la columna lumbar contra la paret. Estigueu-vos-hi uns segons i torneu a la posició inicial.



4^a setmana del postoperatori

A més a més del programa d'exercicis anteriors, afegiu-hi:

- 1. Elevació simultània del braç i la cama.**
Aixequiu el braç i, alhora, la cama del costat contrari fins a la posició horitzontal. Estigueu-vos-hi 5 segons i torneu a la posició inicial. Feu el mateix amb l'altre braç i l'altra cama.

