Instituto Valenciano de Ozonoterapia
IVO3T · Traumatología · Unidad del dolor · Medicina regenerativa

963 44 22 26
C/ Doctor Manuel Candela, 10 · 46021 Valencia
www.institutovalencianodeozonoterapia.com

Guía ilustrada de ejercicios para la rehabilitación de columna

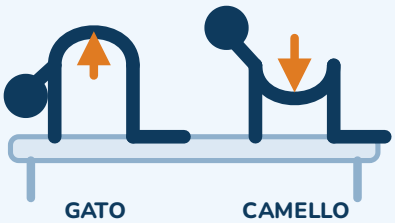
Movimientos suaves, lentos y sin dolor.

Paciente: _____ **Fecha:** _____

Pauta: _____ veces al día · _____ días por semana · Médico: _____

⚠ Antes de empezar: reglas de seguridad

- Hacer todo **muy despacio**.
- **Parar** si aparece dolor agudo, mareo o sensación de pinchazo.
- Usar siempre una **silla estable**.
- No hacer ejercicios en el suelo si tiene dificultad para levantarse: en ese caso, hágalos en la cama.
- Respirar tranquilo, **sin aguantar el aire**.



1 Ejercicio «Gato–Camello»

movilidad de columna

CÓMO HACERLO

1. Colóquese apoyando las manos y las rodillas sobre una cama o mesa firme.
2. **Fase gato:** redondee la espalda hacia arriba, como haciendo una joroba.
3. **Fase camello:** baje la espalda suavemente, levantando un poco la cabeza.
4. Haga el movimiento despacio, respirando tranquilo.

Repeticiones: 6–8

2 Basculación pélvica tumbado

alivio lumbar

CÓMO HACERLO

1. Tumbado boca arriba, en la cama o en el suelo, con las rodillas dobladas y los pies apoyados.
2. Apriete suavemente el abdomen y pegue la zona lumbar contra la cama o el suelo.
3. Mantenga 2 segundos y relaje.

Repeticiones: **10**

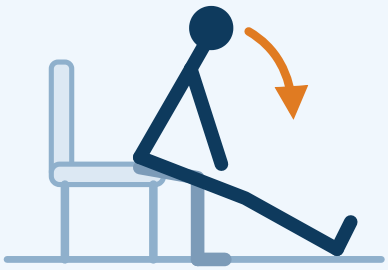
3 Rotación de tronco sentado

movilidad suave

CÓMO HACERLO

1. Sentado en una silla, con la espalda recta.
2. Cruce los brazos sobre el pecho.
3. Gire el tronco lentamente hacia un lado, sin forzar.
4. Mantenga 3 segundos y vuelva al centro.
5. Repita hacia el otro lado.

Repeticiones: **6 por lado**



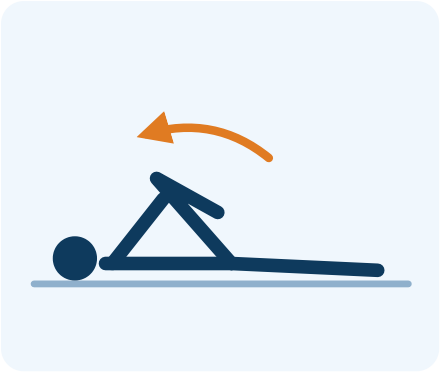
4 Estiramiento de isquiotibiales en silla

parte posterior del muslo

CÓMO HACERLO

1. Siéntese en una silla firme.
2. Estire una pierna hacia delante, con el talón apoyado en el suelo.
3. Incline el cuerpo ligeramente hacia delante **sin redondear la espalda**.
4. Mantenga el estiramiento suave.

Tiempo: **20 segundos por pierna**



5 Rodilla al pecho

suave

CÓMO HACERLO

1. Tumbado boca arriba, en la cama o en el suelo.
2. Lleve una rodilla hacia el pecho con las manos.
3. Mantenga 10 segundos.
4. Cambie de pierna.

Repeticiones: **5 por pierna**

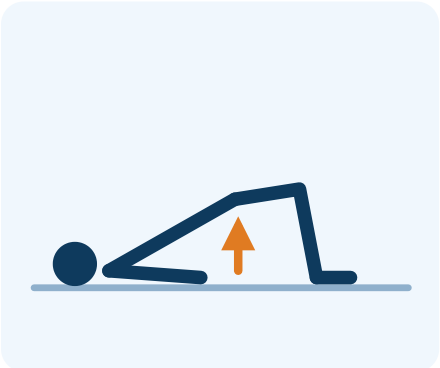
6 Estiramiento de psoas

de pie, con apoyo

CÓMO HACERLO

1. Colóquese de pie junto a una silla para apoyarse.
2. Dé un paso largo hacia delante.
3. Flexione un poco la rodilla delantera y empuje la pelvis hacia delante.
4. Mantenga el estiramiento suave.

Tiempo: **15 segundos por lado**



7 Puente corto

fortalecimiento suave

CÓMO HACERLO

1. Tumbado boca arriba, en la cama o en el suelo, con las rodillas dobladas.
2. Eleve la pelvis despacio, sin arquear la espalda.
3. Mantenga 2 segundos y baje.

Repeticiones: **8**

8 Elevación de brazos sentado

fortalecimiento y postura

CÓMO HACERLO

1. Sentado en una silla, con la espalda recta.
2. Levante los brazos hacia delante o hacia arriba, despacio.
3. Baje lentamente.

Repeticiones: 10

Registro de ejercicios

Marque con una ✓ cada día que complete la tabla de ejercicios. Tráigalo a la siguiente consulta.

	L	M	X	J	V	S	D
Semana 1							
Semana 2							
Semana 3							
Semana 4							

Observaciones del médico

Recuerde: estos ejercicios se han pautado de forma individual para usted. Si nota dolor agudo, mareo o sensación de pinchazo, deténgase y no continúe. Ante cualquier duda, llame al **963 44 22 26** o consúltenos en su próxima visita. Esta guía no sustituye la valoración médica.