



EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN PARA LA REGIÓN ABDOMINAL

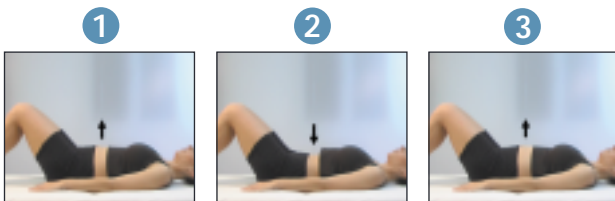


NORMAS GENERALES

- > Recuerde que es muy importante haber realizado un diagnóstico correcto de la patología que se va a tratar con la rehabilitación.
- > Tiene especial importancia adoptar una posición adecuada al realizar un ejercicio.
- > Parta siempre de la posición inicial explicada en cada ejercicio. Se puede ayudar de un espejo para comprobar que lo hace correctamente.
- > Todos los ejercicios deben realizarse suavemente y de forma progresiva.
- > Realice el número de repeticiones que le indique su médico y con la frecuencia indicada. No llegue al agotamiento.
- > En los ejercicios que se utilizan pesos estos han de ser mínimos para intentar ofrecer cierta resistencia al movimiento.

NORMAS PARA LOS EJERCICIOS ABDOMINALES

- > La posición de partida para realizar todos los ejercicios abdominales es la siguiente: Paciente tumbado en un plano duro confortable (colchoneta, alfombra,...).
- > Evitar los movimientos que produzcan dolor.
- > Si un ejercicio provoca dolor y éste persiste y/o aumenta durante los primeros días, dejar de hacerlo y consultar.
- > Nº de repeticiones 5-10 cada ejercicio. Aumentando progresivamente según tolerancia hasta 30 repeticiones.
- > Respiración lenta, tomando aire por la nariz y soplando por la boca.



RESPIRACIÓN ABDÓMINO-DIAFRAGMÁTICA

- A)** Inspirar por la nariz hinchando el abdomen y apretando la espalda contra el suelo.
- B)** Al espirar soplar por la boca, apretando el abdomen hacia dentro.
- C)** Repetir el ciclo.



1



2



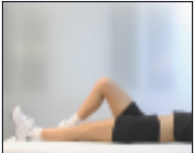
3



ELEVACIÓN CABEZA Y HOMBROS

- A) Paciente estirado (decúbito), piernas flexionadas. Brazo flexionados con manos en la nuca.
- B) Al inspirar elevar cabeza y hombros, sin flexionar excesivamente la cabeza, mantener unos segundos.
- C) Relajar (espirar).
- D) Si esta postura es incómoda, el ejercicio se puede hacer con los brazos cruzados sobre el pecho.

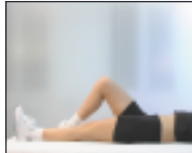
1



2



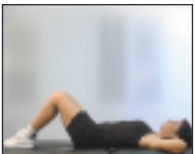
3



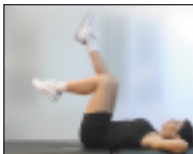
ELEVACIÓN PIERNA

- A) Paciente estirado (decúbito), piernas flexionadas. Brazos flexionados con manos en la nuca.
- B) Extender una pierna y al inspirar elevar la pierna extendida hasta unos 45°.
- C) Mantener unos segundos y bajar la pierna lentamente (espirar).
- D) Repetir el ejercicio con la otra pierna.

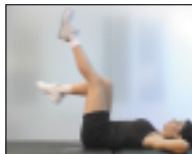
1



2



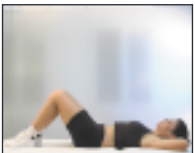
3



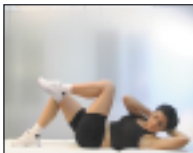
BICICLETA

- A) Paciente estirado (decúbito), piernas flexionadas. Brazos flexionados con manos en la nuca.
- B) Movimientos de pedaleo hacia delante, caderas lo más flexionadas posible.
- C) Repetir el ejercicio con movimientos de pedaleo hacia atrás.

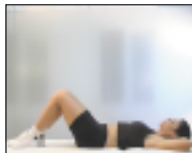
1



2



3



FLEXIÓN DE TRONCO CON ELEVACIÓN DE RODILLA CONTRARIA

- A) Paciente estirado (decúbito), piernas flexionadas. Brazos flexionados con manos en la nuca.
- B) Flexión de tronco dirigiendo un codo a la rodilla contraria elevada (inspirar), mantener unos segundos y relajar (espirar).
- C) Repetir con el brazo y pierna contrarias.

