

This material must not be used for commercial purposes, or in any hospital or medical facility.
Failure to comply may result in legal action.

Ejercicios Para Fortalecer Los Músculos Del Tronco

LO QUE NECESITA SABER:

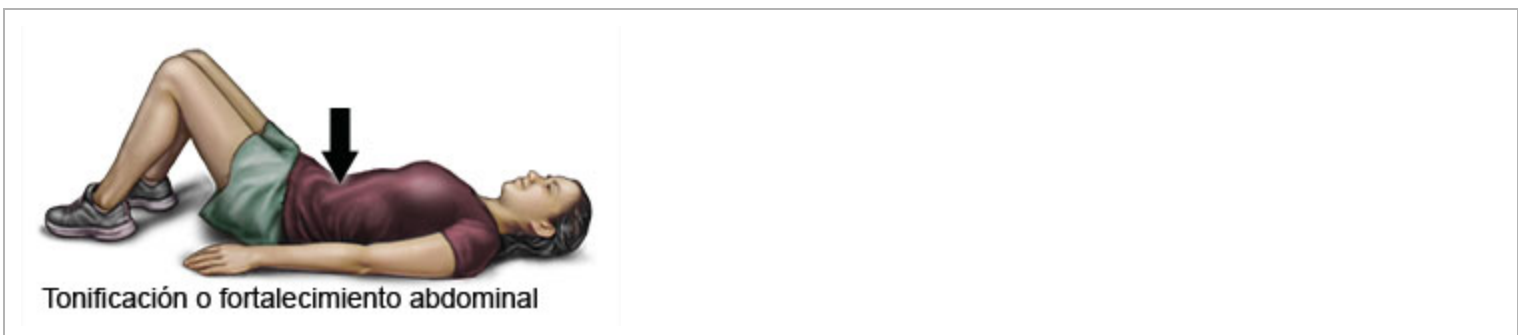
¿Qué necesito saber sobre los ejercicios para fortalecer los músculos del tronco?

El tronco incluye los músculos de la parte baja de la espalda, la cadera, la pelvis y el abdomen. Los ejercicios para fortalecer los músculos del tronco ayudan a sanar y fortalecer estos músculos. Esto ayuda a prevenir otra lesión y mantiene la pelvis, la columna vertebral y la cadera en la posición correcta.

¿Qué debo saber acerca de hacer ejercicios de manera segura?

Consulte a su médico antes de empezar un régimen de ejercicios. Un fisioterapeuta puede enseñarle a hacer ejercicios para fortalecer los músculos del tronco de forma segura.

- **Haga los ejercicios sobre una colchoneta o superficie firme.** Una superficie firme sostendrá su columna y evitará el dolor lumbar. No haga estos ejercicios en una cama.
- **Muévase lenta y suavemente.** Evite movimientos rápidos o bruscos.
- **Deténgase si siente dolor.** Los ejercicios para los músculos del tronco no deben ser dolorosos. Deténgase si siente dolor.
- **Respire normalmente durante los ejercicios.** No contenga la respiración. Esto puede aumentar la presión arterial y evitar el fortalecimiento muscular. Su médico le dirá cuándo inhalar y exhalar durante el ejercicio.
- **Comience todos sus ejercicios con tonificación abdominal.** La tonificación abdominal ayuda a calentar los músculos del tronco. También puede practicar tonificación abdominal durante el día. Acuéstese boca arriba con sus rodillas dobladas y sus pies planos sobre el piso. Coloque sus brazos en una posición relajada junto a su cuerpo. Ponga tensos sus músculos abdominales. Contraiga el ombligo hacia adentro en dirección a la columna. Sostenga esta posición por 5 segundos. Relaje sus músculos. Repita 10 veces.

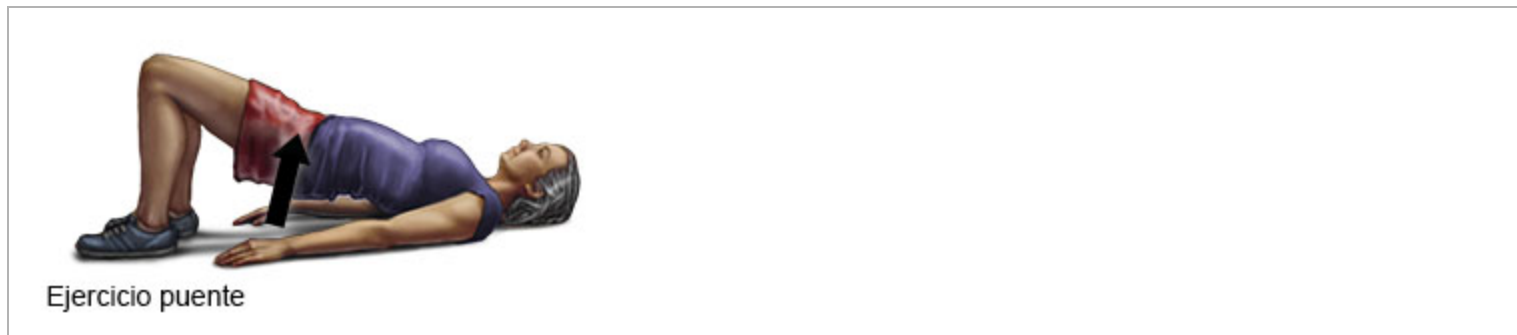


¿Cómo realizo los ejercicios para fortalecer los músculos del tronco?

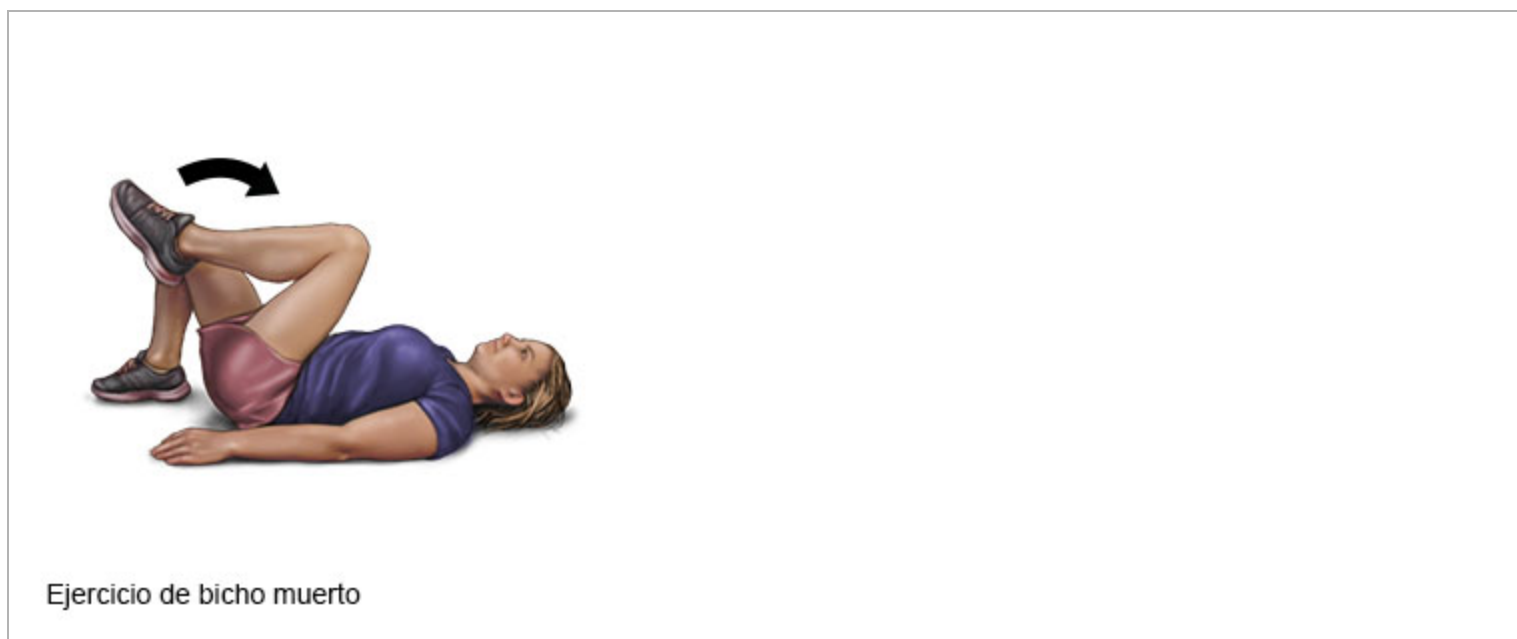
Su médico le indicará con qué frecuencia hacer estos ejercicios. También le dirá cuántas repeticiones de cada ejercicio debe hacer. Haga cada ejercicio durante 5 segundos o según lo indicado. A medida que se

fortaleza, aumente a 10 a 15 segundos. Puede hacer algunos de estos ejercicios sobre una pelota de estabilidad o con un peso. Pregunte a su médico cómo utilizar una pelota de estabilidad o un peso para estos ejercicios:

- **Puente:** Acuéstese boca arriba con sus rodillas dobladas y sus pies planos sobre el piso. Relaje sus brazos a los lados de su cuerpo. Contraiga los músculos de los glúteos y luego levante sus caderas a 1 pulgada del piso. Sostenga esta posición por 5 segundos. Cuando usted pueda hacer este ejercicio sin sentir dolor por 10 segundos, puede entonces aumentar la distancia de sus caderas al piso. Una buena meta es poder llegar a levantar sus caderas tanto que sus hombros, caderas y las rodillas estén en una línea recta.

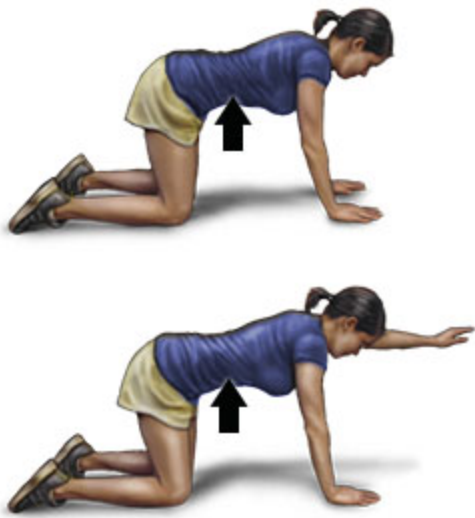


- **Insecto muerto:** Acuéstese boca arriba con sus rodillas dobladas y sus pies planos sobre el piso. Coloque sus brazos en una posición relajada junto a su cuerpo. Empiece con la tonificación abdominal. Luego levante una pierna, manteniendo su rodilla doblada. Sostenga esta posición por 5 segundos. Repita el ejercicio con la otra pierna. Cuando pueda realizar este ejercicio sin sentir dolor por 10 a 15 segundos, entonces usted puede levantar una pierna estirada y sostener. Repita el ejercicio con la otra pierna.



- **Cuadrúpedos:** Coloque sus manos y rodillas sobre el piso. Mantenga sus muñecas directamente debajo de sus hombros y sus rodillas directamente debajo de sus caderas. Contraiga su ombligo hacia adentro en dirección a su columna. No estire ni arquee su espalda. Contraiga sus músculos abdominales por debajo de su ombligo. Sostenga esta posición por 5 segundos. Cuando usted pueda hacer este ejercicio sin sentir dolor por 10 a 15 segundos, entonces puede extender un brazo y sostenerlo. Repita en el otro lado.

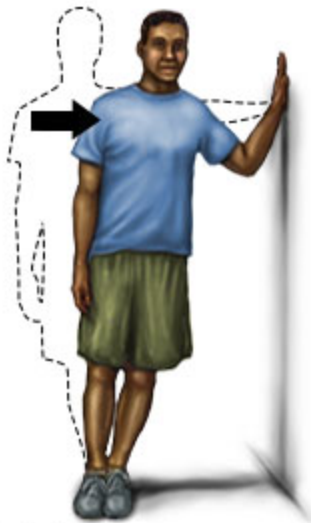




Ejercicio cuadrúpedo

• **Ejercicios de puente lateral:**

- **Puente lateral de pie:** De pie junto a una pared, extienda un brazo hacia la pared. Coloque la palma de su mano plana sobre la pared con sus dedos hacia arriba. Empiece con la tonificación abdominal. Después, sin mover sus pies, lentamente doble su brazo a 90 grados. Sostenga esta posición por 5 segundos. Repita en el otro lado. Cuando usted pueda hacer este ejercicio sin sentir dolor por 10 a 15 segundos, entonces puede hacer un puente lateral doblando la pierna en el piso.



Puente lateral de pie

- **Puente lateral con pierna doblada:** Acuéstese de lado con sus piernas, caderas y hombros en línea recta. Apóyese en su antebrazo a fin de que su codo esté directamente debajo de su hombro. Doble sus rodillas a 90 grados. Empiece con la tonificación abdominal. Después, levante sus caderas y mantenga el equilibrio sobre su antebrazo y rodillas. Sostenga esta posición por 5 segundos. Repita en el otro lado. Cuando usted pueda hacer este ejercicio sin sentir dolor por 10 a 15 segundos, entonces puede hacer un puente lateral con la pierna estirada en el piso.



Puente lateral con pierna doblada

- **Puente lateral con pierna estirada:** Acuéstese de lado con sus piernas, caderas y hombros en línea recta. Apóyese en su antebrazo a fin de que su codo esté directamente debajo de su hombro. Empiece con la tonificación abdominal. Levante sus caderas del piso y mantenga el equilibrio sobre su antebrazo y la parte de afuera de su pie flexionado. No permita que su tobillo se doble de lado. Sostenga esta posición por 5 segundos. Repita en el otro lado. Cuando usted pueda hacer este ejercicio sin sentir dolor por 10 a 15 segundos, solicite a su médico que le enseñe ejercicios de un nivel más avanzado.



Enderezar la pierna y levantarla

- **Superman:** Acuéstese boca abajo. Extienda los brazos hacia adelante en el piso. Apriete los músculos abdominales y levante la mano derecha y la pierna izquierda del suelo. Mantenga esta posición. Despacio regrese a la posición inicial. Apriete los músculos abdominales y levante la mano izquierda y la pierna derecha del suelo. Mantenga esta posición. Despacio regrese a la posición inicial.



Ejercicio de Superman

- **Almeja:** Acuéstese de costado con las rodillas dobladas. Coloque el brazo inferior bajo la cabeza para mantener el cuello en línea. Ponga su mano superior sobre la cadera para evitar que se mueva la pelvis. Junte los talones y manténgalos juntos durante este ejercicio. Lentamente levante la rodilla superior hacia el techo. Luego baje la pierna hasta que las rodillas vuelvan a juntarse. Repita este ejercicio 10 veces. Luego cambie de lado y haga el ejercicio 10 veces con la otra pierna.



Ejercicio de almeja

- **Posición de acurrucarse:** Acuéstese boca arriba con sus rodillas dobladas y sus pies planos sobre el piso. Coloque las manos con las palmas hacia abajo por debajo de la parte baja de su espalda. Después, con los codos sobre el piso, levante los hombros y el pecho de 2 a 3 pulgadas del piso. Mantenga su cabeza a la misma altura de sus hombros. Mantenga esta posición. Despacio regrese a la posición inicial.

- **Levantamiento de la pierna estirada:** Acuéstese boca arriba con una pierna estirada. Doble la otra rodilla y coloque el pie en posición plana sobre el piso. Ponga tensos sus músculos abdominales. Mantenga la pierna recta y levántela lentamente de 6 a 12 pulgadas del piso. Mantenga esta posición. Baje su pierna lentamente. Haga tantas repeticiones como le indicaron de este lado. Repita el ejercicio con la otra pierna.

- **Tablón:** Acuéstese boca abajo. Doble los codos y coloque los antebrazos en posición plana sobre el suelo. Levante su pecho, el estómago y las rodillas del suelo. Asegúrese de que los codos estén por debajo de los hombros. Su cuerpo debe estar en línea recta. No deje que las caderas o la parte baja de la espalda se hundan hacia el suelo. Contraiga los músculos abdominales y sostenga durante 15 segundos. Para hacer este ejercicio más difícil, sostenga durante 30 segundos o levante 1 pierna a la vez.

- **Bicicletas:** Acuéstese boca arriba. Doble ambas rodillas y llévelas hacia su pecho. Sus pantorrillas deben estar paralelas al piso. Coloque las palmas de las manos en la parte posterior de la cabeza. Estire la pierna derecha y manténgala levantada 2 pulgadas del piso. Levante la cabeza y los hombros del piso y gire hacia la izquierda. Mantenga la cabeza y los hombros levantados. Doble la rodilla derecha mientras endereza la pierna izquierda. Mantenga la pierna izquierda 2 pulgadas sobre el piso. Gire la cabeza y el pecho hacia la pierna izquierda. Siga enderezando 1 pierna a la vez y gire.

¿Cuándo debo comunicarme con mi médico?

- Tiene dolor agudo o creciente cuando hace ejercicio o está en reposo.
- Usted tiene preguntas o inquietudes acerca de su afección, cuidado o programa de ejercicios.

ACUERDOS SOBRE SU CUIDADO:

Usted tiene el derecho de ayudar a planear su cuidado. Aprenda todo lo que pueda sobre su condición y como darle tratamiento. Discuta sus opciones de tratamiento con sus médicos para decidir el cuidado que usted desea recibir. Usted siempre tiene el derecho de rechazar el tratamiento. Esta información es sólo para uso en educación. Su intención no es darle un consejo médico sobre enfermedades o tratamientos. Consulte con su médico, enfermera o farmacéutico antes de seguir cualquier régimen médico para saber si es seguro y efectivo para usted.

Further information

Always consult your healthcare provider to ensure the information displayed on this page applies to your personal circumstances.