

EXERCICIS DE COLUMNA

EXERCICIS PER AL DOLOR DORSAL ALT

EXERCICI D'EXTENSIÓ DEL TRONC



Manos recolzades a la part superior dels glutis. Portem el tronc cap enrere. Mantén la postura 20 segons.

Realitza:

- 20 repeticions.
- 3 sèries.

Objectius:

- Enfortiment de la musculatura erectora de la columna.
- Alleujament del dolor.
- Millora de l'estabilitat de la columna.
- Millora del control postural.

EXERCICI DE REM AMB BANDA ELÀSTICA



De peu davant d'una porta. Lliguem la banda elàstica al tirador i agafem els extrems amb les mans. Esquena recta. Mirada endavant. Estirem la banda portant espatlles i colzes cap enrere. Manté la postura 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions
- 3 sèries

Objectius:

- Millora postural de la columna dorsal.
- Millora de l'estabilitat de l'espatlla i de l'omòplat.

EXERCICI D'INCLINACIÓ LATERAL DEL TRONC



De peu. Fem inclinacions cap a un costat pel lateral de la cuixa intentant arribar al genoll. Manté la postura 20 segons. Retorn a la postura inicial i inclinació cap a l'altre costat.

Realitza:

- 3 repeticions.
- 1 sèrie.

Objectius:

- Enfortiment de la musculatura obliqua abdominal i quadrat lumbar.
- Millora postural de la columna.
- Millora de l'estabilitat lateral del tronc.

EXERCICI DE PONT AMB ELEVACIÓ DE LA CAMA



Tombat boca amunt. Braços recolzats al terra paral·lels al cos. Genolls flexionats amb els peus recolzats. Prenem aire i l'alliberem mentre elevem la pelvis alineant els cuixes amb el cos. Elevem un peu amb el genoll estirat. Manté la postura 5 segons. Retorn a postura inicial i repetim amb l'altre extrem.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 1 sèrie.

Objectius:

- Enfortiment del Core, glutis major i mitjà, i isquiotibials.
- Millora postural de la columna.
- Millora de l'estabilitat pèlvica.

EXERCICI D'ELEVACIÓ BRAÇ-CAMA EN QUADRUPÈDIA



Posició quadrúpeda. Esquena recta i coll alineat. Prenem aire i l'alliberem mentre elevem un braç d'un costat i la cama del costat contrari. Manté la postura 5 segons. Retorn a postura inicial i repetim amb l'altre costat.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 1 sèrie.

Objectius:

- Enfortiment del Core, glutis major i mitjà, isquiotibials i musculatura erectora de la columna.
- Millora de la coordinació i equilibri.
- Fomenta l'activació creuada.

EXERCICI D'ELEVACIÓ DEL TRONC-BRAÇOS



Tombat boca avall. Rulo tou a l'abdomen baix. Espatlles i colzes a 90°. Prenem aire i l'alliberem mentre el pit i els braços s'aixequen del terra. Al elevar, unim els omòplats amb el tronc i el coll alineats. Manté 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 1 sèrie.

Objectius:

- Enfortiment de la cadena posterior completa: Core posterior, glutis major i mitjà, isquiotibials i musculatura erectora de la columna.
- Enforteix la musculatura escapular: trapezi mitjà i inferior i deltoide posterior.

EXERCICI D'ESTIRAMENT GAT-CAMELL



Posició quadrúpeda. Tronc i coll alineats. Realitzem extensió del coll i arquejament de la columna cap avall. Manté 10 segons. A continuació, flexió anterior del coll portant el cap cap avall i arquegem l'esquena cap amunt. Manté 10 segons.

Realitza:

- 3 repeticions.
- 1 sèrie.

Objectius:

- Millora flexibilitat i mobilitat de la columna.
- Alleuja tensió i dolor de la columna cervical, dorsal i lumbar.
- Estirament de la musculatura erectora.

EXERCICI DE ROTACIÓ DEL TRONC



De peu. Postura erguida, mirada endavant. Braços creuats a l'altura de les espatlles. Realitzem gir del tronc cap a un costat mantenint els malucs fixes. Manté 30 segons. Mateix gir cap a l'altre costat i manté 30 segons.

Realitza:

- 3 repeticions.
- 1 sèrie.

Objectius:

- Millora de la mobilitat rotacional de la columna, activant i estirant la musculatura rotacional.
- Enfortiment de la musculatura obliqua abdominal.

[Demana Cita amb el Dr. Jordi Jiménez.](#) Et atindrà al centre de Palma de Mallorca i t'ajudarà a recuperar la teva qualitat de vida.