

Fichas de ejercicios de

# REHABILITACIÓN



Relajante Lumbar  
Lumbar Plus





## RELAJANTE LUMBAR

- 1 Relajación plantar
- 2 Basculación pélvica
- 3 Movilización neuromeningea
- 4 Movilización neuromeningea plus
- 5 Flexión cadera
- 6 Torsión Fit - Ball
- 7 Movilización Fit - Ball: Anteversión - retroversión
- 8 Movilización Fit - Ball: Inclinationes laterales
- 9 Movilización Fit - Ball: Rotaciones



# 1 Relajación Plantar

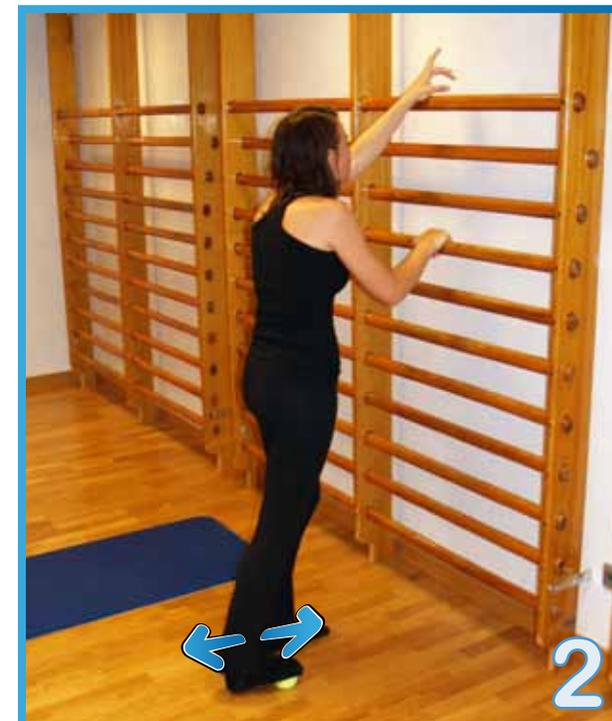
## Posición inicial

Bipedestación bipodal con corrección de postura. Pelota pequeña debajo de la planta del pie.

## Ejercicio

El paciente ejerce presión con deslizamiento por toda la planta del pie. Al encontrar una zona álgica el paciente aumenta la presión estática en ese punto hasta que el dolor disminuye o desaparece considerablemente.

**Duración** 5 minutos (bilateral)



## 1B Relajación Plantar (variante)

### Posición inicial

Sedestación con corrección de postura. Pelota pequeña debajo de la planta del pie.

**Ejercicio** IDEM anterior

**Duración** 5 minutos (bilateral)



## 2 Basculación pélvica

### Posición inicial

Decúbito supino con rodillas flexionadas, planta del pie en contacto con la colchoneta. Hombro en ABD de 90° y palmas hacia arriba. Cervicales en posición de reposo.

### Ejercicio

a) **Inspiración:** el paciente realiza la retroversión pélvica que produce una lordosis de la columna lumbar (separa las lumbares de la colchoneta)

b) **Espiración:** el paciente realiza la anterversión pélvica que produce una rectificación de la columna lumbar (apoya las lumbares en la colchoneta)

**Duración** 5 minutos (bilateral)



# 3 Movilización neuromeníngea

## Posición inicial

Decúbito supino con rodillas flexionadas sobre rulo pequeño. Corrección postural.

## Ejercicio

a) **Inspiración:** el paciente realiza extensión cervical superior acompañada de flexión dorsal de ambos tobillos.

b) **Espiración:** el paciente realiza la flexión cervical superior (“entrar mentón”) acompañada de flexión plantar de ambos tobillos.

**Duración** 2 minutos (bilateral)



# 4 Movilización neuromeníngea Plus

## Posición inicial

Decúbito supino con rodillas flexionadas sobre rulo grande.

## Ejercicio

a) **Inspiración:** el paciente realiza extensión cervical superior acompañado de flexión dorsal de tobillo y extensión de rodilla.

b) **Espiración:** el paciente realiza la flexión cervical superior (“entrar mentón”) acompañada de flexión plantar de ambos tobillos.

**Duración** 2 minutos (bilateral)



(variante) >>



## 4B Movilización neuromeníngea Plus (variante)

### Posición inicial

Decúbito supino con rodillas flexionadas, sin rulo y con piernas entrecruzadas.

### Ejercicio (idem)

a) **Inspiración:** el paciente realiza extensión cervical superior acompañado de flexión dorsal de tobillo y extensión de rodilla.

b) **Espiración:** el paciente realiza la flexión cervical superior (“entrar mentón”) acompañada de flexión plantar de tobillo.

**Duración** 2 minutos (bilateral)



# 5A Flexión cadera (UNILATERAL)

## Posición inicial

Decúbito supino con rodillas flexionadas sobre rulo grande.  
Corrección postural.

## Ejercicio

a) Inspiración: el paciente inspira en reposo.

b) Espiración: el paciente realiza flexión forzada de cadera unilateral cogiéndose la rodilla con las manos.

Duración 2 minutos (a cada lado)

UNILATERAL



# 5B Flexión cadera (BILATERAL)

## Posición inicial

Decúbito supino con rodillas flexionadas sobre rulo grande.  
Corrección postural.

## Ejercicio

a) Inspiración: el paciente inspira en reposo.

b) Espiración: el paciente realiza flexión forzada de cadera bilateral cogiéndose la rodilla con las manos.

Duración 2 minutos (bilateral)

BILATERAL



# 5C Flexión cadera (CRUZADO)

## Posición inicial

Decúbito supino con rodillas flexionadas sobre rulo grande. Corrección postural.

## Ejercicio

a) **Inspiración:** el paciente inspira en reposo.

b) **Espiración:** el paciente realiza flexión forzada y cruzada de cadera cogiendo la rodilla con la mano contralateral. Flexiona la cadera hacia el hombro contralateral.

**Duración** 2 minutos (ambos lados)

**CRUZADO**



## 6 Torsión Fit-Ball

### Posición inicial

Decúbito supino con caderas y rodillas flexionadas a 90° en Fit-Ball de unos 65cm de diámetro. Hombros en ABD de unos 90° y palmas de las manos hacia arriba.

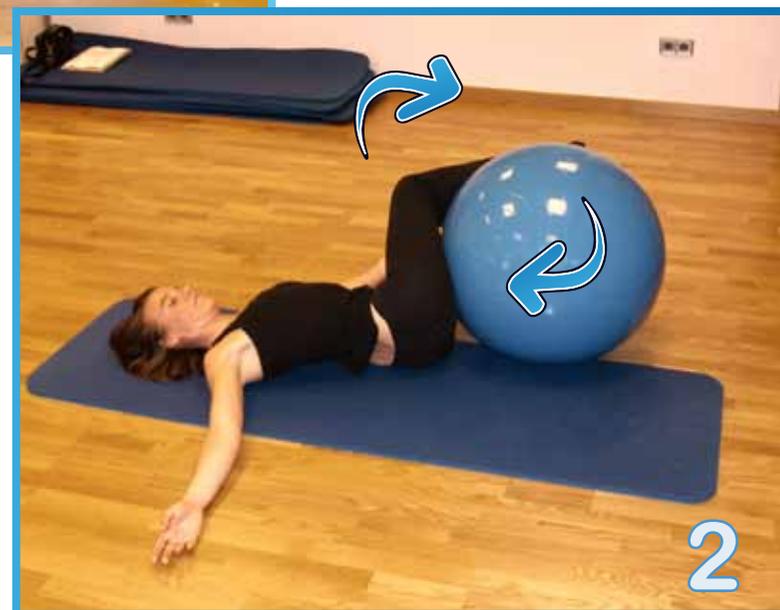
### Ejercicio

El paciente realiza torsión del tronco inferior (lumbar y dorsal inferior) deslizando el fit-ball de derecha a izquierda sin acompañar el movimiento con el tronco superior (dorsal medio y alta). En todo momento el paciente mantiene una respiración relajada espirando al final de cada torsión.

**Duración** 5 minutos



TORSIÓN  
FIT-BALL



# 7 Anteverción - Retroversión

## MOVILIZACIÓN FIT-BALL

### Posición inicial

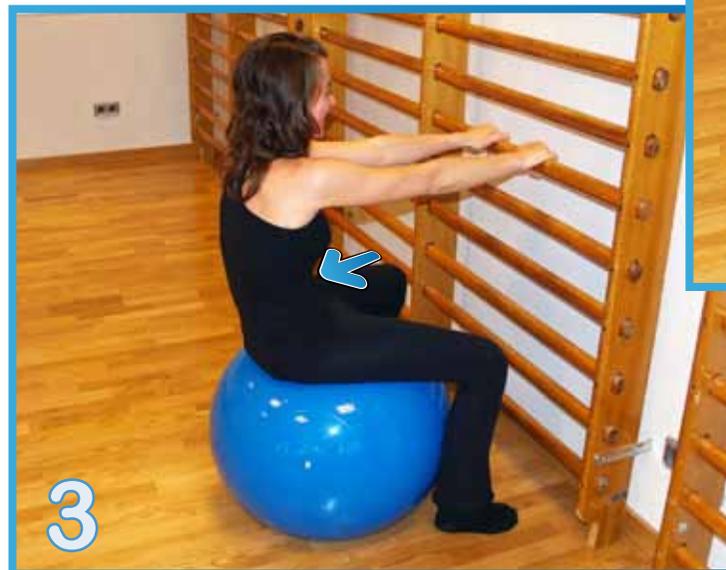
Sedentación en corrección postural. Manos agarradas a las espalderas a la altura de los hombros y pies apoyados en el suelo.

### Ejercicio

a) **Inspiración:** al inspirar lordosa la columna lumbar. El resto del cuerpo permanece estático.

b) **Espiración:** al espirar cifosa la columna vertebral. El resto del cuerpo permanece estático.

**Duración** 2 minutos



ANTEVERSIÓN  
RETROVERSIÓN



# 8 Inclinaciones laterales

## MOVILIZACIÓN FIT-BALL

### Posición inicial

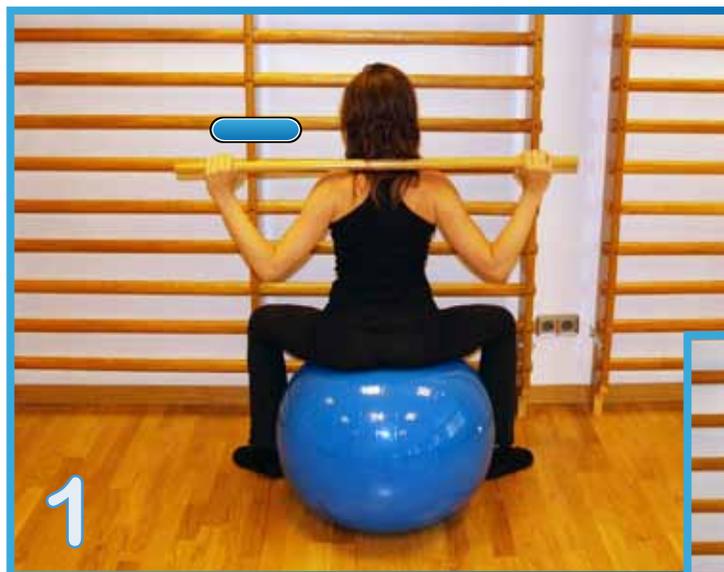
Sedentación en corrección postural. El paciente agarra un bastón mediano y lo coloca apoyado en los hombros en su cara postero-superior.

### Ejercicio

a) **Inspiración:** al inspirar permanece en la posición inicial.

b) **Espiración:** al espirar inclina el tronco hacia derecha e izquierda alternativamente. El resto del cuerpo permanece estático.

**Duración** 2 minutos



## INCLINACIONES LATERALES

(variante) >>



# 8B Inclinaciones laterales (variante)

## MOVILIZACIÓN FIT-BALL

### Posición inicial

Misma posición que antes pero, en este caso, el paciente sin ayuda del bastón mediano.

El paciente entrecruza sus manos y las apoya en la parte posterior occipital y dirige desde el punto fijo las inclinaciones.

### Ejercicio (idem)

a) **Inspiración:** al inspirar permanece en la posición inicial.

b) **Espiración:** al espirar inclina el tronco hacia derecha e izquierda alternadamente. El resto del cuerpo permanece estático.

**Duración** 2 minutos



INCLINACIONES  
LATERALES  
VARIANTE



# 9 Rotaciones

## MOVILIZACIÓN FIT-BALL

### Posición inicial

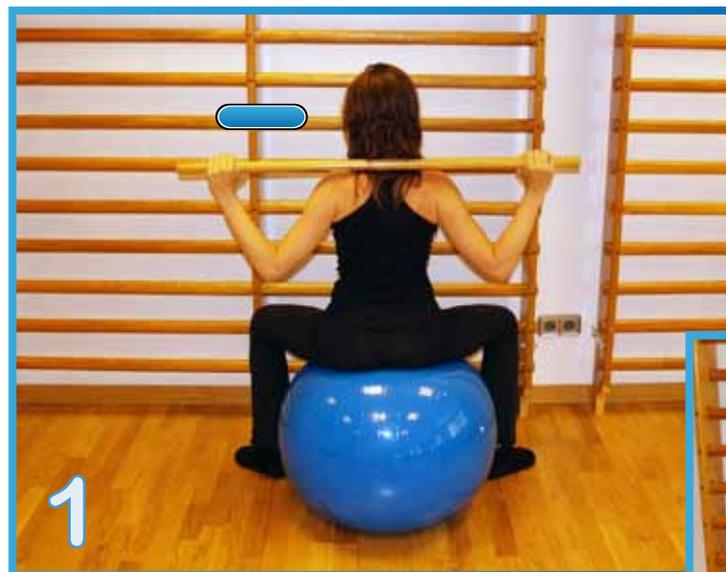
Sedentación en corrección postural. El paciente agarra un bastón mediano y lo coloca apoyado en los hombros en su cara postero-superior.

### Ejercicio

a) **Inspiración:** al inspirar permanece en la posición inicial.

b) **Espiración:** al espirar rota el tronco hacia derecha e izquierda alternativamente. El resto del cuerpo permanece estático.

**Duración** 2 minutos



## ROTACIONES

(variante) >>



## 9B Rotaciones (variante)

### MOVILIZACIÓN FIT-BALL

#### Posición inicial

Misma posición que antes pero, en este caso, el paciente sin ayuda del bastón mediano.

El paciente entrecruza sus manos y las apoya en la parte posterior occipital. Dirigir desde el punto fijo las rotaciones.

#### Ejercicio (idem)

a) **Inspiración:** al inspirar permanece en la posición inicial.

b) **Espiración:** al espirar rota el tronco hacia derecha e izquierda alternadamente. El resto del cuerpo permanece estático.

**Duración** 2 minutos



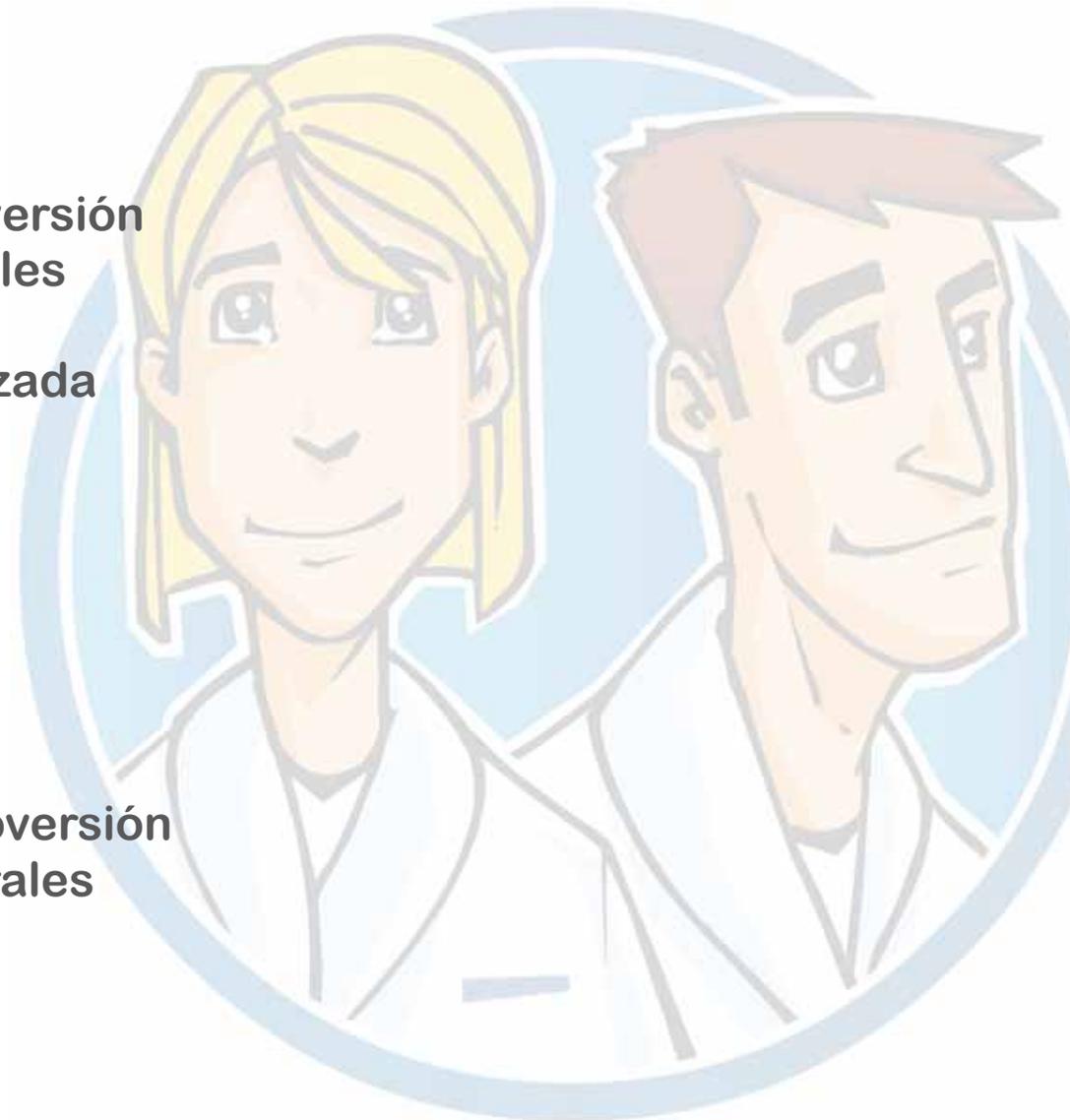
ROTACIONES  
VARIANTE





## LUMBAR PLUS

- 1 Relajación plantar
- 2 Movilización Fit-Ball: Anteversión - retroversión
- 3 Movilización Fit-Ball: Inclinaciones laterales
- 4 Movilización Fit-Ball: Rotaciones
- 5 Movilización Fit-Ball: Flexión anterior forzada
- 6 Autopostura: Psoas iliaco
- 7 Autopostura: Cuádriceps
- 8 Autopostura: Piramidal
- 9 Autopostura: Cuadro lumbar
- 10 Torsión Fit-Ball
- 11 RPG
- 12 AAA
- 13 Movilización Fit-Ball: Anteversión - retroversión
- 14 Movilización Fit-Ball: Inclinaciones laterales
- 15 Movilización Fit-Ball: Rotaciones



# 1 Relajación Plantar

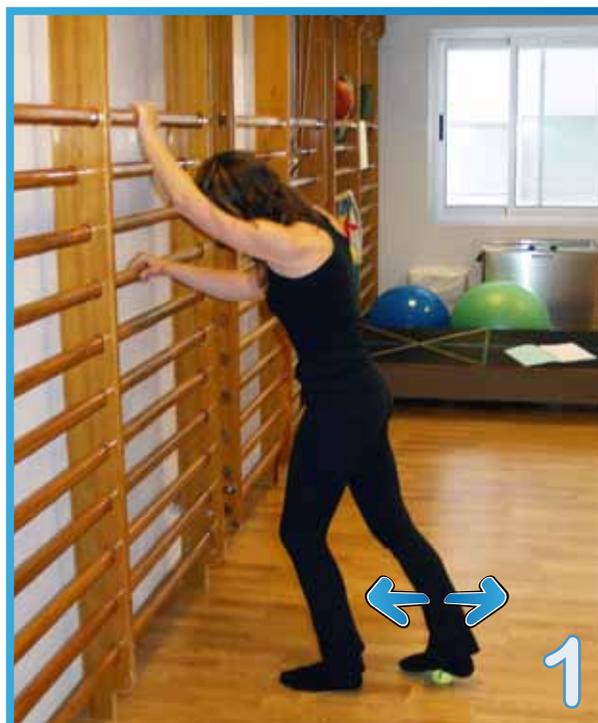
## Posición inicial

Bipedestación bipodal con corrección de postura. Pelota pequeña debajo de la planta del pie.

## Ejercicio

El paciente ejerce presión con deslizamiento por toda la planta del pie. Al encontrar una zona álgica el paciente aumenta la presión estática en ese punto hasta que el dolor disminuye o desaparece considerablemente.

**Duración** 5 minutos (bilateral)



## 1B Relajación Plantar (variante)

### Posición inicial

Sedestación con corrección de postura. Pelota pequeña debajo de la planta del pie.

**Ejercicio** IDEM anterior

**Duración** 5 minutos (bilateral)



## 2 Anteverción - Retroversión

### MOVILIZACIÓN FIT-BALL

#### Posición inicial

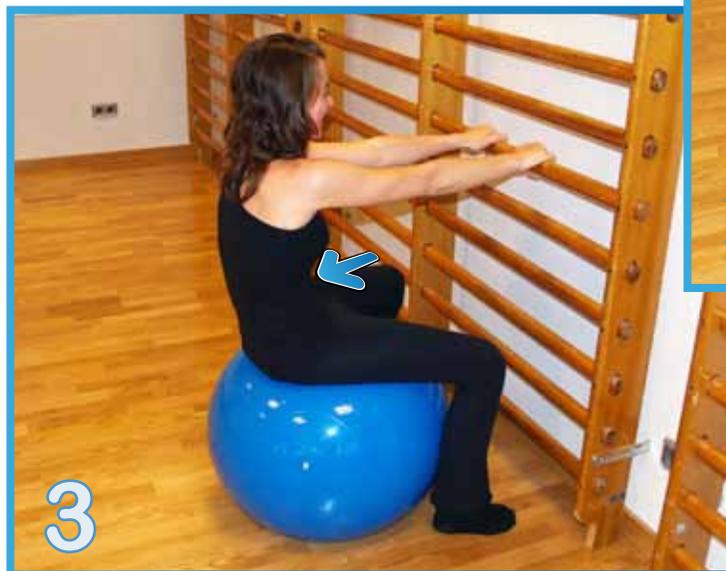
Sedentación en corrección postural. Manos agarradas a las espaldas a la altura de los hombros y pies apoyados en el suelo.

#### Ejercicio

a) **Inspiración:** al inspirar lordosa la columna lumbar. El resto del cuerpo permanece estático.

b) **Espiración:** al espirar cifosa la columna vertebral. El resto del cuerpo permanece estático.

**Duración** 2 minutos



ANTEVERSIÓN  
RETROVERSIÓN



### 3 Inclinaciones laterales

#### MOVILIZACIÓN FIT-BALL

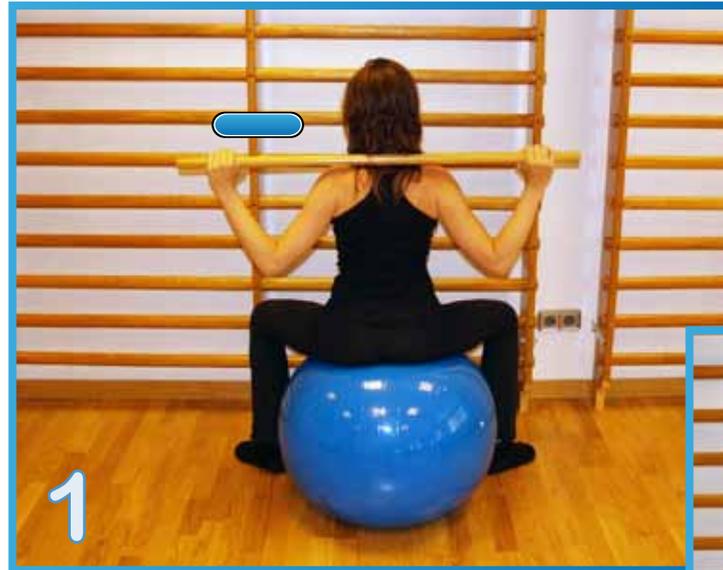
#### Posición inicial

Sedentación en corrección postural. El paciente agarra un bastón mediano y lo coloca apoyado en los hombros en su cara postero-superior.

#### Ejercicio

- Inspiración:** al inspirar permanece en la posición inicial.
- Espiración:** al espirar inclina el tronco hacia derecha e izquierda alternativamente. El resto del cuerpo permanece estático.

**Duración** 2 minutos



## INCLINACIONES LATERALES

(variante) >>



# 3B Inclinaciones laterales (variante)

## MOVILIZACIÓN FIT-BALL

### Posición inicial

Misma posición que antes pero, en este caso, el paciente sin ayuda del bastón mediano.

El paciente entrecruza sus manos y las apoya en la parte posterior occipital y dirige desde el punto fijo las inclinaciones.

### Ejercicio (idem)

- a) **Inspiración:** al inspirar permanece en la posición inicial.
- b) **Espiración:** al espirar inclina el tronco hacia derecha e izquierda alternadamente. El resto del cuerpo permanece estático.

**Duración** 2 minutos



## INCLINACIONES LATERALES VARIANTE



# 4 Rotaciones

## MOVILIZACIÓN FIT-BALL

### Posición inicial

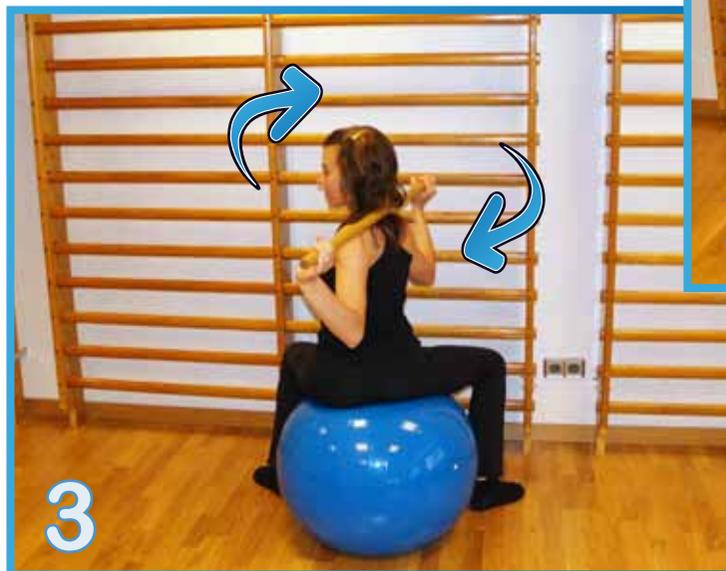
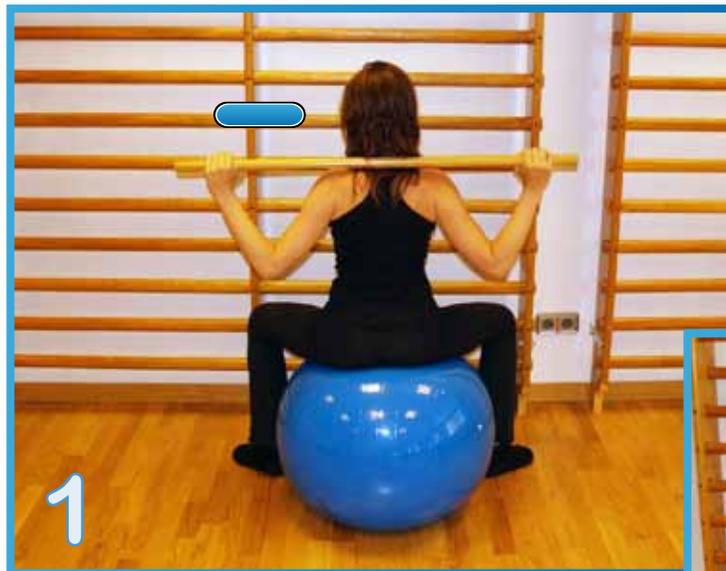
Sedentación en corrección postural. El paciente agarra un bastón mediano y lo coloca apoyado en los hombros en su cara postero-superior.

### Ejercicio

a) **Inspiración:** al inspirar permanece en la posición inicial.

b) **Espiración:** al espirar rota el tronco hacia derecha e izquierda alternativamente. El resto del cuerpo permanece estático.

**Duración** 2 minutos



## ROTACIONES

(variante) >>



# 4B Rotaciones (variante)

## MOVILIZACIÓN FIT-BALL

### Posición inicial

Misma posición que antes pero, en este caso, el paciente sin ayuda del bastón mediano.

El paciente entrecruza sus manos y las apoya en la parte posterior occipital. Dirigir desde el punto fijo las rotaciones.

### Ejercicio (idem)

a) **Inspiración:** al inspirar permanece en la posición inicial.

b) **Espiración:** al espirar rota el tronco hacia derecha e izquierda alternadamente. El resto del cuerpo permanece estático.

**Duración** 2 minutos



ROTACIONES  
VARIANTE



# 5 Flexión anterior forzada

## MOVILIZACIÓN FIT-BALL

### Posición inicial

Sedentación en Fit-ball agarrado a las espalderas con flexión anterior del tronco.

### Ejercicio

a) **Inspiración:** al inspirar permanece en la posición inicial.

b) **Espiración:** al espirar realiza la flexión forzada

**Duración** 2 minutos



## FLEXIÓN ANTERIOR FORZADA



# 6 Psoas Iliaco

## AUTOPOSTURA

### Posición inicial

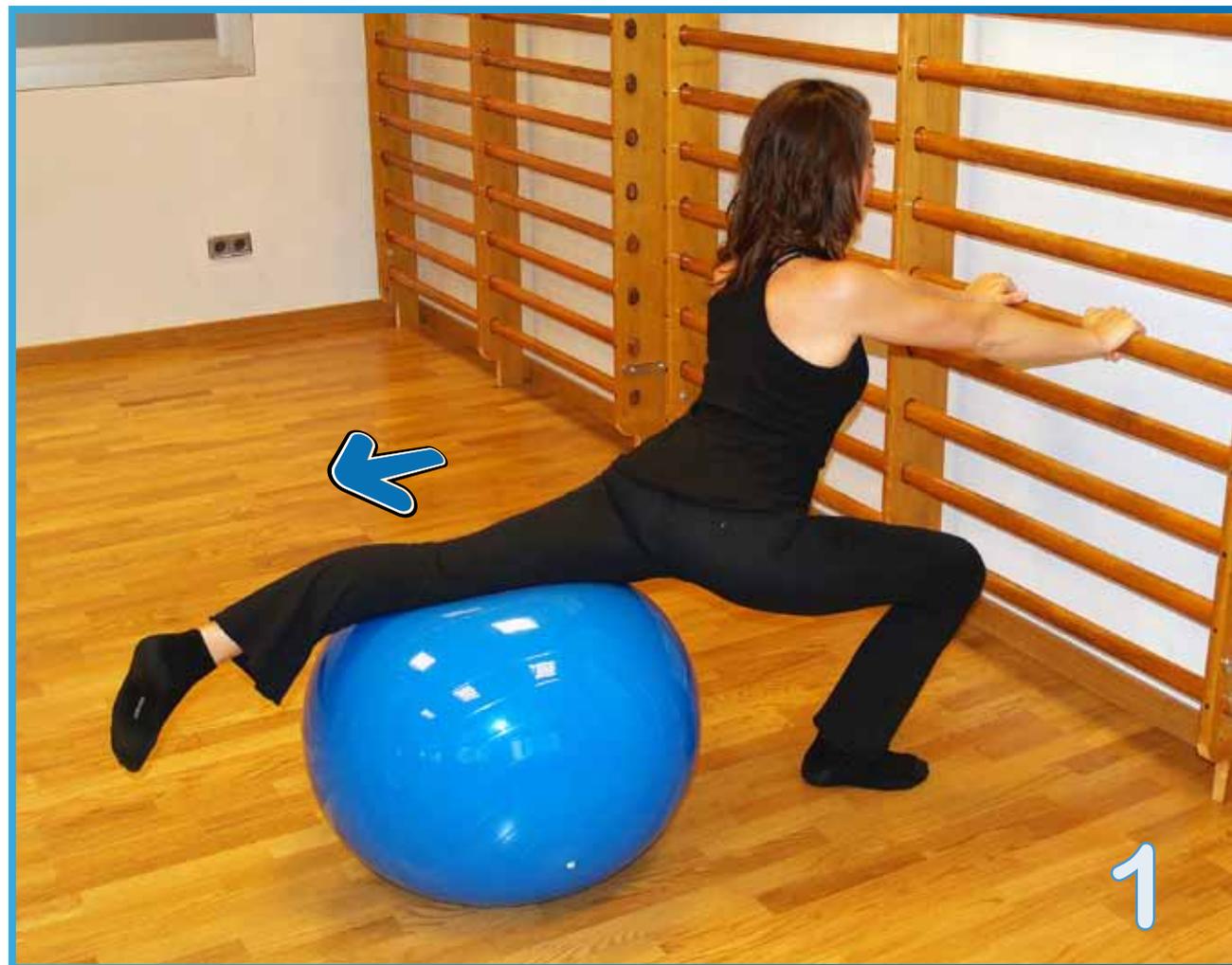
Posición de caballero frente las espalderas. Cara anterior del muslo a estirar sobre Fit-Ball de unos 75 cm. Rodilla estirada.

### Ejercicio

El paciente busca la posición de estiramiento sin que ésta le produzca dolor. Realiza extensión de cadera sin perder apoyo en las espalderas.

**Duración** 1 minuto con cada lado

## PSOAS ILIACO



# 7 Cuadriceps

## Posición inicial

Posición de cabellero frente las espalderas. Cara anterior del muslo a estirar sobre Fit-Ball de unos 75 cm. Rodilla estirada.

## Ejercicio

El paciente busca la posición de estiramiento sin que ésta le produzca dolor. Realiza extensión de cadera sin perder apoyo en las espalderas. Añade el componente de flexión de rodilla cogiéndose el pie con la mano contralateral.

**Duración** 1 minuto con cada lado

## CUADRICEPS



# 8 Piramidal

## AUTOPOSTURA

### Posición inicial

Sedestación sobre Fit-Ball. Extremidad a estirar cruzada sobre la otra.

### Ejercicio

El paciente busca la posición de estiramiento sin que ésta le produzca dolor. Realiza flexión de tronco hacia la extremidad apoyada en el suelo.

**Duración** 1 minuto con cada lado



## PIRAMIDAL (1)



(variante 1 y 2) >>



# 8B Piramidal (variante 1)

## AUTOPOSTURA

### Posición inicial

Bipedestación frente espalderas. Cara externa de la extremidad a estirar apoyada y cruzada sobre Fit - Ball.

### Ejercicio

El paciente busca la posición de estiramiento sin que esta produzca dolor. Flexiona la extremidad que está apoyada en el suelo.

**Duración** 1 minuto con cada lado



## PIRAMIDAL (2)



# 8C Piramidal (variante 2)

## AUTOPOSTURA

### Posición inicial

Decubito supino en colchoneta. Extremidad a estirar cruzada sobre la otra extremidad (que está con la rodilla flexionada)

### Ejercicio

El paciente busca la posición de estiramiento sin que esta produzca dolor. Flexiona, con la ayuda de las manos, la cadera hacia el tronco.

**Duración** 1 minuto con cada lado



## PIRAMIDAL (3)

# 9 Cuadro lumbar

## AUTOPOSTURA

### Posición inicial

Decúbito lateral sobre rulo grande. Pierna inferior flexionada y brazo superior estirado.

### Ejercicio

El paciente busca la posición de estiramiento sin que produzca dolor. Realiza puesta en tensión estirando brazo y pierna superiores.

**Duración** 1 minuto con cada lado



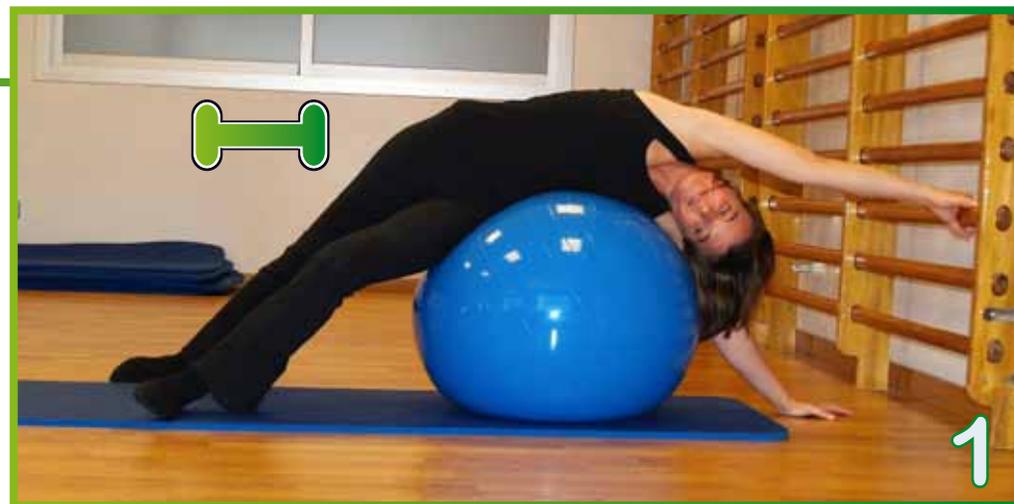
## 8B Cuadro lumbar (variante)

### Posición inicial

Decúbito lateral sobre Fit-Ball. Brazo superior agarrado a espalderas y pierna inferior flexionada.

**Ejercicio** IDEM anterior

**Duración** 1 minuto con cada lado



# 10 Torsion Fit - Ball Plus

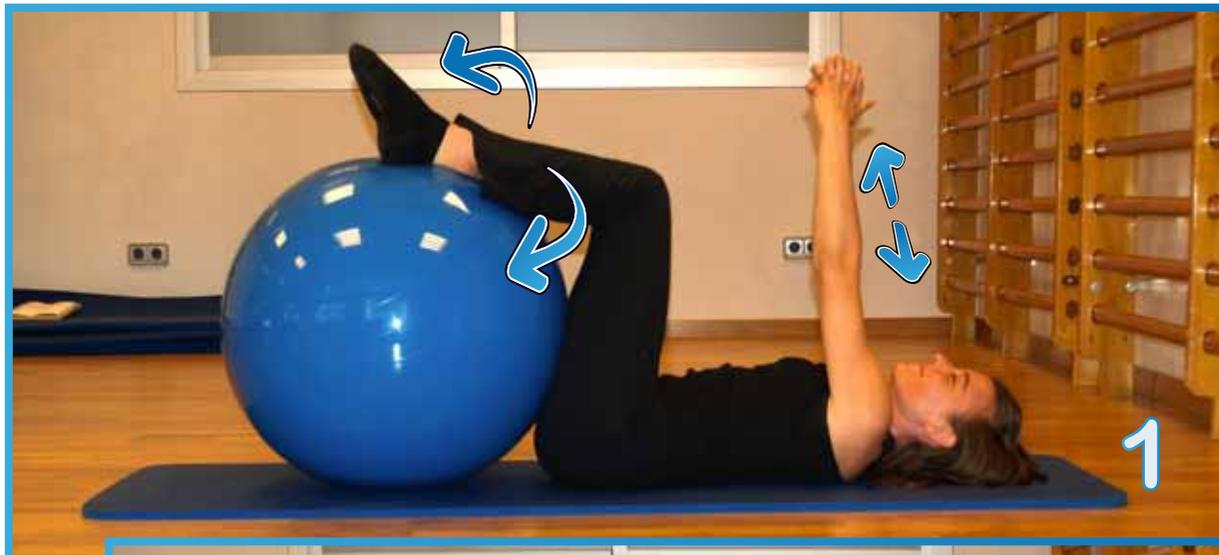
## Posición inicial

Decúbito supino caderas y rodillas a 90ª sobre Fit-Ball. Brazos en perpendicular.

## Ejercicio

El paciente realiza torsiones a ritmo lento y progresivo. Bascula el Fit-Ball hacia un lado a la vez que bascula los brazos constantemente.

**Duración** 2 minutos sin perder el ritmo



## TORSIÓN FIT-BALL PLUS



(variante) >>

# 10B Torsion Fit Ball Plus (variante)

## AUTOPOSTURA

### Posición inicial

Decubito supino caderas y rodillas a 90° sobre Fit Ball. Brazos en cruz.

### Ejercicio

El paciente busca la posición de estiramiento sin que esta produzca dolor. Realiza puesta en tensión basculando Fit Ball hacia el lado contrario a estirar. Acompaña el estiramiento con el tronco, brazo y cabeza.

**Duración** 1 minuto con cada lado



## TORSIÓN FIT-BALL PLUS



## Posición inicial

Decúbito supino con caderas a 90° apoyadas en las espaldaras. Brazos en cruz a 45° con las palmas de las manos hacia arriba.

## Ejercicio

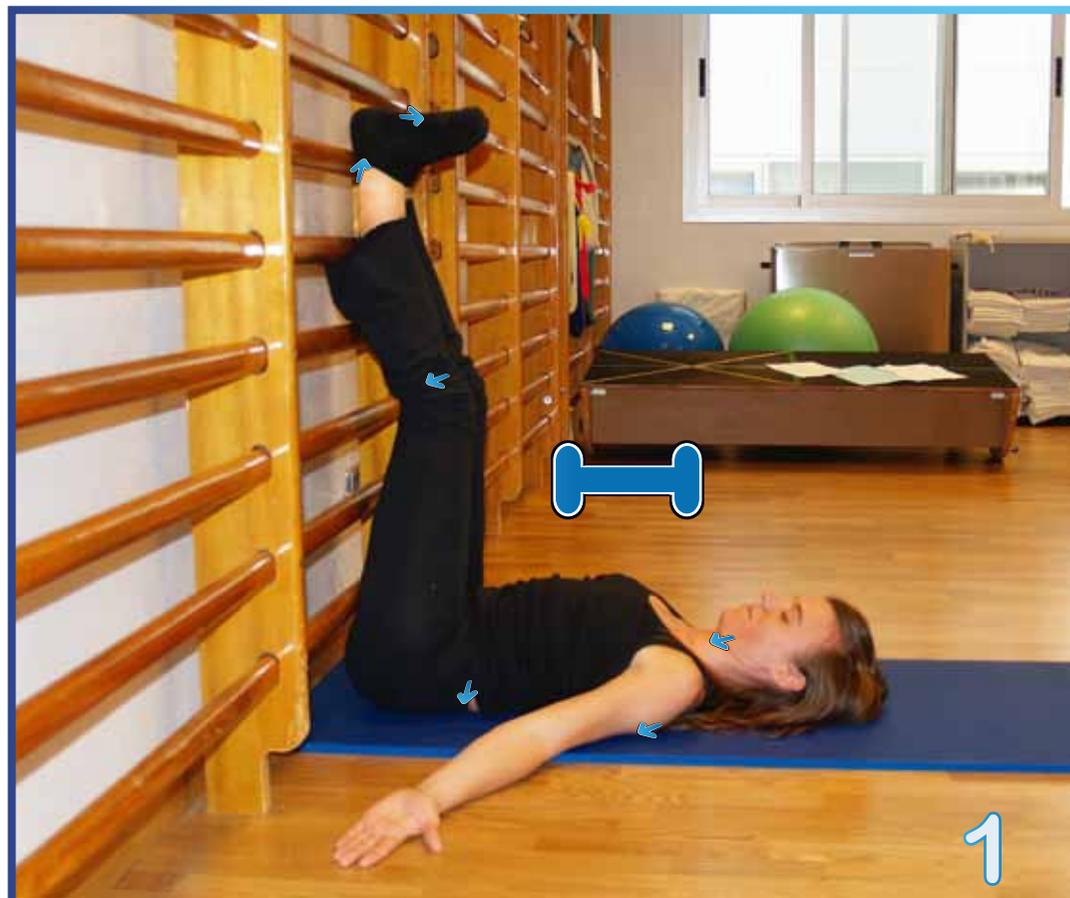
El paciente busca la posición de estiramiento sin que le produzca dolor. Realiza la puesta en tensión progresiva con:

- Flexión cervical alta (“entrar mentón”).
- Tracción + posterización de hombro. Extensión de codo y palma de las manos abierta.
- Depresión costal.
- Columna lumbar en completo apoyo con la colchoneta.
- Retroversión pélvica.
- Rótulas alineadas sagitalmente. Rodillas hacia la extensión.
- Flexión dorsal de tobillo.
- Dedos de los pies en garra (flexión plantar).

## Duración

2 minutos  
acompañado de  
respiración relajada

RPG



**Posición inicial**

Sedestación sobre isquiones con corrección postural. ABD hombros 30°, palmas de las manos hacia anterior. Columna apoyada a las espalderas. Rótulas alineadas en el plano sagital; rodillas a 30° de flexión. Tobillos a 90° de flexión dorsal y plantas de los pies alineadas en el plano frontal.

**Ejercicio**

El paciente busca la posición de estiramiento sin que le produzca dolor. Realiza la puesta en tensión progresiva con:

- Flexión cervical alta (“entrar mentón”).
- Tracción + posterización de hombro. Extensión de codo y palma de las manos abiertas.
- Autoelongación axial activa.
- Rótulas alineadas sagitalmente. Rodillas hacia la extensión.
- Flexión dorsal de tobillo.
- Dedos de los pies en extensión (flexión dorsal).
- Separar toda la columna de las espalderas, manteniendo la corrección postural.



**Duración** 2 minutos  
acompañado de respiración relajada



AAA

# 13 Anteverción - Retroversión

## MOVILIZACIÓN FIT-BALL

### Posición inicial

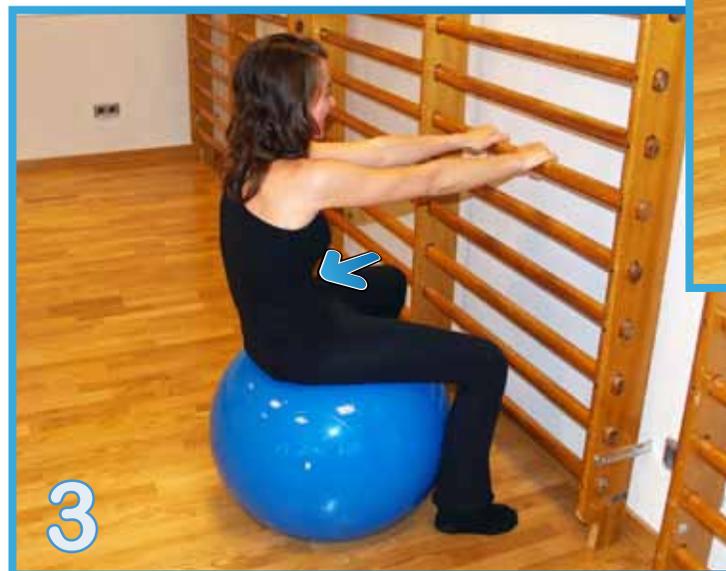
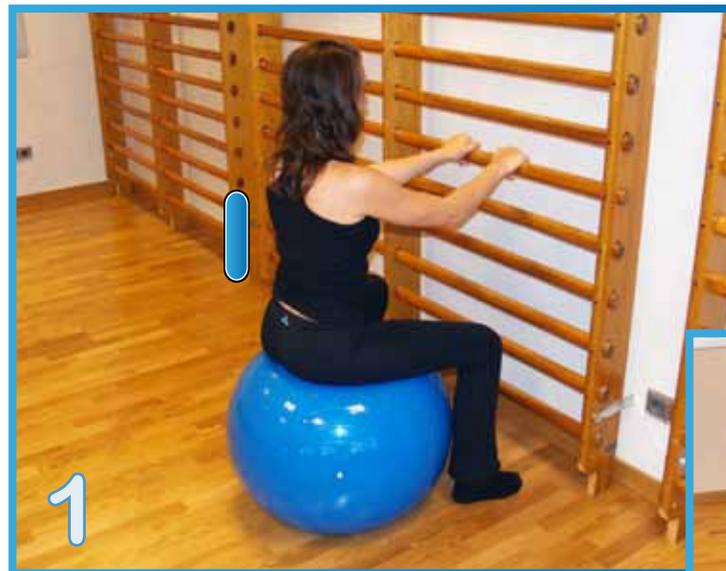
Sedentación en corrección postural. Manos agarradas a las espaldas a la altura de los hombros y pies apoyados en el suelo.

### Ejercicio

a) **Inspiración:** al inspirar lordosa la columna lumbar. El resto del cuerpo permanece estático.

b) **Espiración:** al espirar cifosa la columna vertebral. El resto del cuerpo permanece estático.

**Duración** 2 minutos



ANTEVERSIÓN  
RETROVERSIÓN



# 14 Inclinaciones laterales

## MOVILIZACIÓN FIT-BALL

### Posición inicial

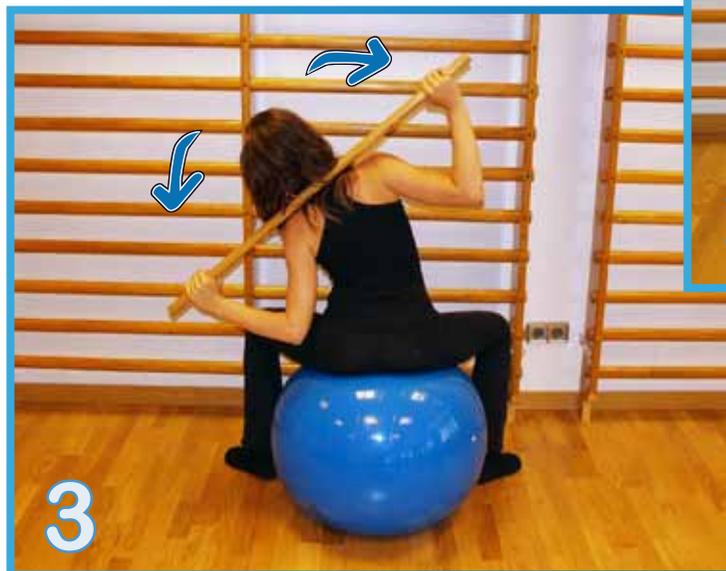
Sedentación en corrección postural. El paciente agarra un bastón mediano y lo coloca apoyado en los hombros en su cara postero-superior.

### Ejercicio

a) **Inspiración:** al inspirar permanece en la posición inicial.

b) **Espiración:** al espirar inclina el tronco hacia derecha e izquierda alternativamente. El resto del cuerpo permanece estático.

**Duración** 2 minutos



## INCLINACIONES LATERALES

(variante) >>



# 14B Inclinaciones laterales (variante)

## MOVILIZACIÓN FIT-BALL

### Posición inicial

Misma posición que antes pero, en este caso, el paciente sin ayuda del bastón mediano.

El paciente entrecruza sus manos y las apoya en la parte posterior occipital y dirige desde el punto fijo las inclinaciones.

### Ejercicio (idem)

- a) **Inspiración:** al inspirar permanece en la posición inicial.
- b) **Espiración:** al espirar inclina el tronco hacia derecha e izquierda alternadamente. El resto del cuerpo permanece estático.

**Duración** 2 minutos



## INCLINACIONES LATERALES VARIANTE



# 15 Rotaciones

## MOVILIZACIÓN FIT-BALL

### Posición inicial

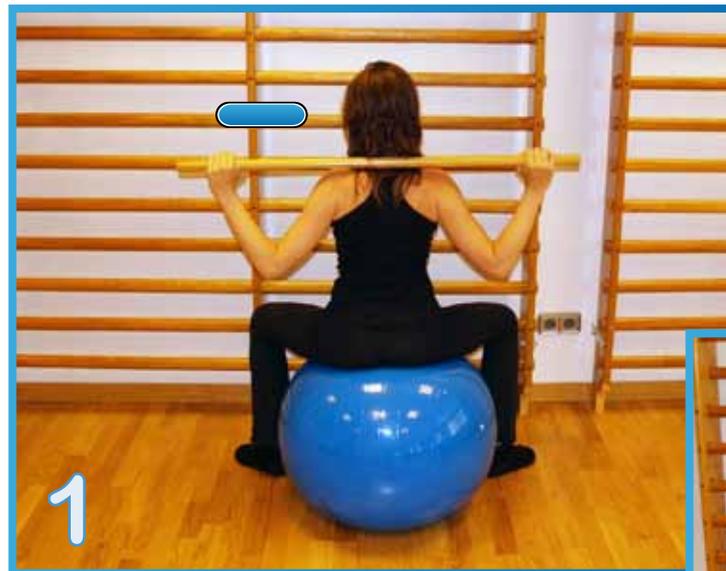
Sedentación en corrección postural. El paciente agarra un bastón mediano y lo coloca apoyado en los hombros en su cara postero-superior.

### Ejercicio

a) **Inspiración:** al inspirar permanece en la posición inicial.

b) **Espiración:** al espirar rota el tronco hacia derecha e izquierda alternativamente. El resto del cuerpo permanece estático.

**Duración** 2 minutos



## ROTACIONES

(variante) >>



# 15B Rotaciones (variante)

## MOVILIZACIÓN FIT-BALL

### Posición inicial

Misma posición que antes pero, en este caso, el paciente sin ayuda del bastón mediano.

El paciente entrecruza sus manos y las apoya en la parte posterior occipital. Dirigir desde el punto fijo las rotaciones.

### Ejercicio (idem)

a) **Inspiración:** al inspirar permanece en la posición inicial.

b) **Espiración:** al espirar rota el tronco hacia derecha e izquierda alternativamente. El resto del cuerpo permanece estático.

**Duración** 2 minutos



## ROTACIONES VARIANTE



# MUTUA BALEAR

C L Í N I C A



Fichas de ejercicios de

## REHABILITACIÓN

Cuidamos tu salud  
[www.mutuabalelear.es](http://www.mutuabalelear.es)

