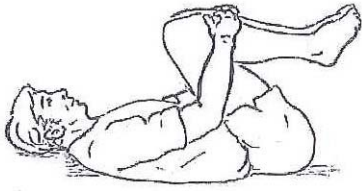
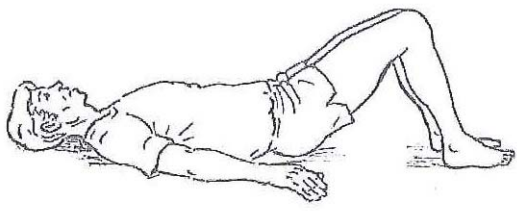


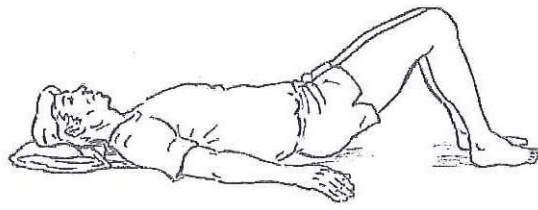
### Estirament lumbosacre estirat



Flexioneu de forma simultània el maluc i els genolls de les dues cames. Empenyeu la part superior de les cames cap el pit. Mantingueu la posició 15-30 segons i torneu a la posició inicial.

**1 vegada 4 cops**

### Estirament d'isquiotibials estirat

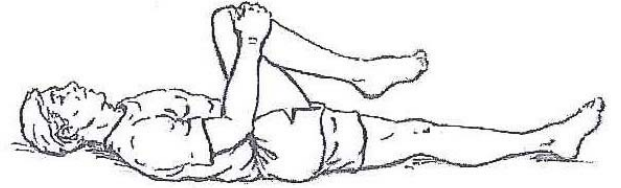


Flexioneu un maluc i mantenir la cuixa elevada en aquesta posició. Estengueu el genoll el màxim possible.

Mantingueu la posició 15-30 segons i torneu a la posició inicial.

**1 vegada 4 cops**

### Estiraments de psoes



Empenyeu la cama que està doblegada mantenint l'altra estirada. Mantingueu 10-30 segons i torneu a la posició inicial. Repetiu amb l'altra cama.

**1 vegada 4 cops**

### Estirament piramidal



Amb l'esquena recolzada, empenyeu el genoll cap a l'espatlla contrària i el peu cap enrere.

Mantingueu 10-30 segons i torneu a la posició inicial. Repetiu amb l'altra cama

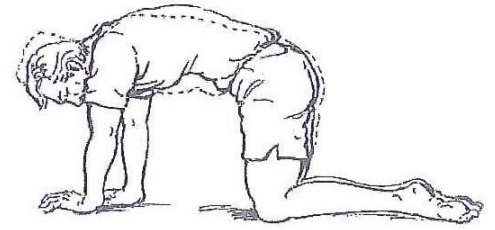
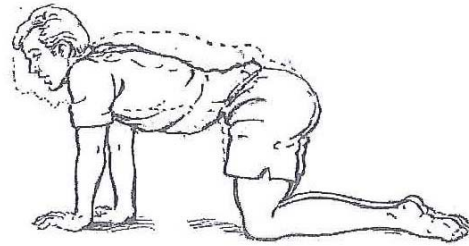
**1 vegada 4 cops**

### Gat / camell

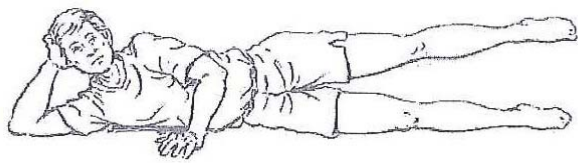
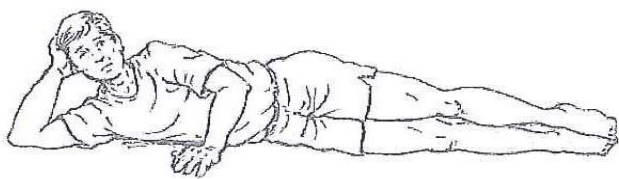
Arquegeu la columna cap a dalt, flexionant el coll. Mantingueu 5 segons.

Arquegeu la columna cap avall, estenent el coll. Mantingueu 5 segons.

**1 vegada 5 cops**



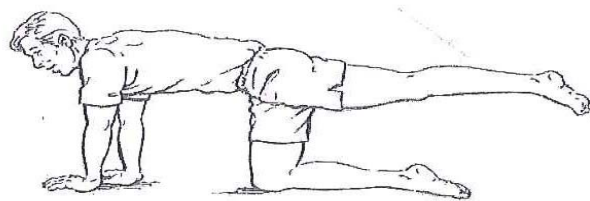
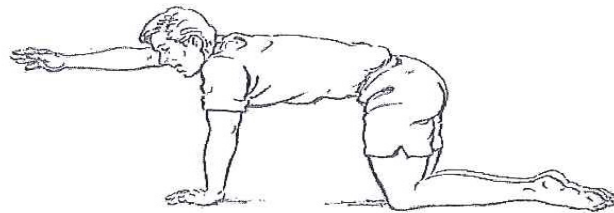
### Elevació de cama estesa



Aixequiu la cama col·locada cap a munt 20-30 cm. Mantingueu 5 segons i torneu a la posició inicial. Repetiu amb l'altra cama.

**1 vegada 10 cops**

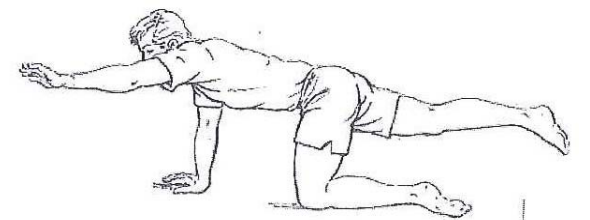
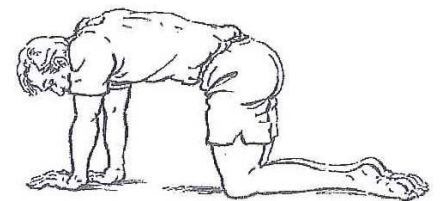
### Elevació braç-cama alternatiu



Aixequiu un braç fins a l'horitzontal. Mantingueu 5 segons i torneu a la posició inicial. Aixequiu la cama del costat contrari. Mantingueu 5 segons i torneu a la posició inicial. Repetiu amb les altres dues extremitats.

**1 vegada 10 cops**

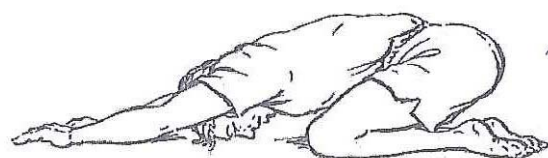
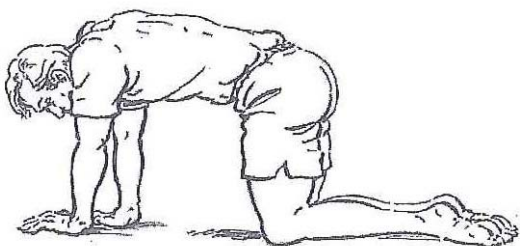
### Elevació braç-cama simultàniament



Aixequiu el braç i la cama del costat contrari fins a l'horitzontal. Mantingueu 5 segons i torneu a la posició inicial. Repetiu amb les altres dues extremitats.

**1 vegada 10 cops**

### Estirament lumbosacre en el terra



Flexioneu els genolls i els malucs fins a asseureu's sobre els talons, flexioneu al mateix temps el coll. Llisqueu les mans cap endavant en finalitzar el moviment. Mantingueu 10-30 segons i torneu a la posició inicial.

**1 vegada 4 cops**

Recordeu que és molt important fer un diagnòstic correcte de la patologia abans de fer qualsevol exercici de rehabilitació.

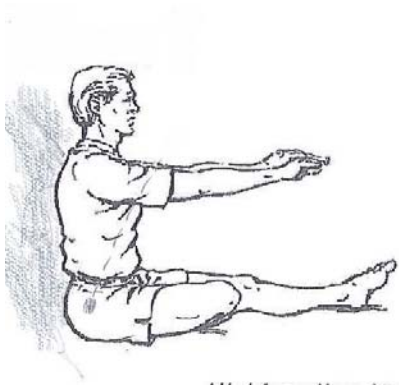
És molt important adoptar una posició adequada a l'hora de realitzar qualsevol exercici.

Comenceu sempre per la posició inicial explicada en cada exercici. Us podeu ajudar d'un mirall per comprovar que ho feu correctament.

Feu els exercicis de peus amb els genolls una mica flexionats.

Tots els exercicis s'han de realitzar suaument i de forma progressiva.

### Estirament d'isquiotibials

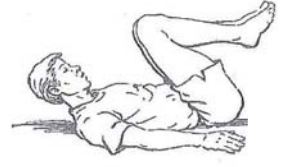


Amb l'esquena recolzada, inclineu el cos cap endavant mantenint la columna lumbar recta. Mantingueu 10-30 segons i torneu a la posició inicial. Repetiu amb l'altra cama.

**1 vegada 4 cops**

**En general, és convenient consultar amb els professionals sempre que hi hagi algun dubte.**

Exercicis de rehabilitació



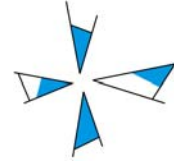
## Columna lumbar

Servei de reumatologia  
Servei de rehabilitació



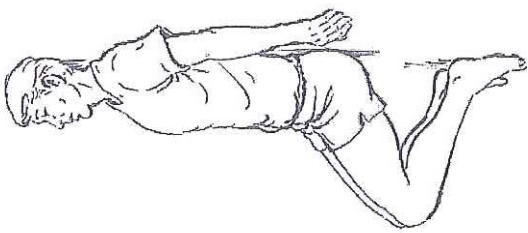
fundació  
sant hospital  
la seu d'urgell

Passeig Joan Brudieu, 8—25700 La Seu d'Urgell—973 350050  
hospital@fsh.cat

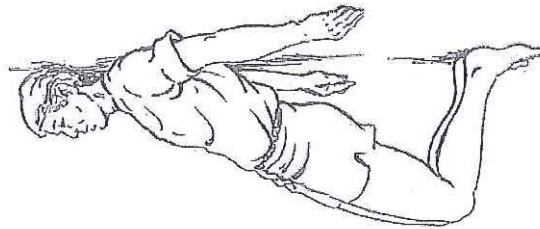


fundació  
sant hospital  
la seu d'urgell

Edició 1  
6 de maig de 2013.



Pont

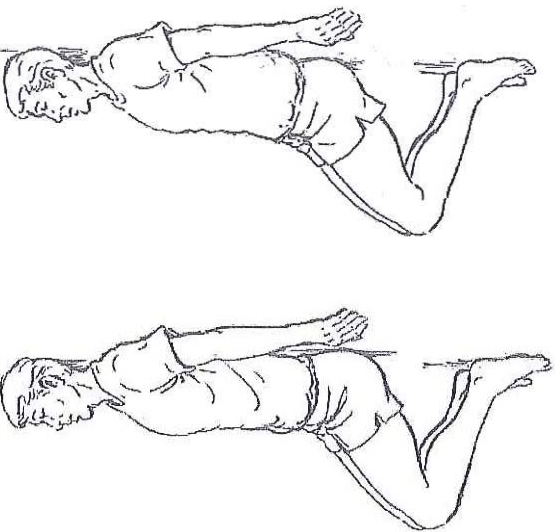


**1 vegada 10 cops**

Aixequen la pelvis estenent els dos malucs fins a llenar les cuixes amb el tronc. Mantingueu 5 segons i torneu a la posició inicial.

**1 vegada 10 cops**

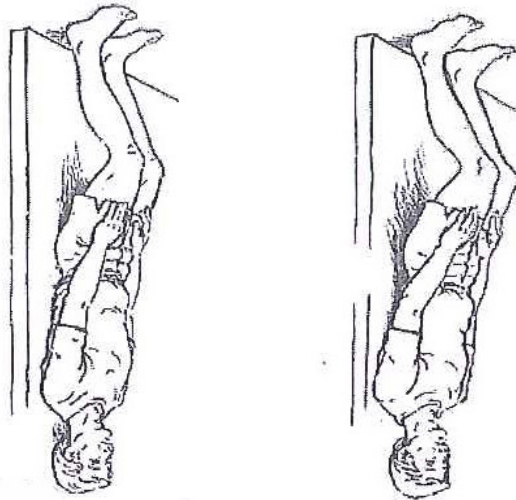
Premeu l'abdomen, contraieu els glútils i feu que aquestes es desenganxin del terra 1-2 cm, i aplanen la columna lumbar. Mantingueu 5 segons i torneu a la posició inicial



Bàscula pèlvica en supl

**1 vegada 10 cops**

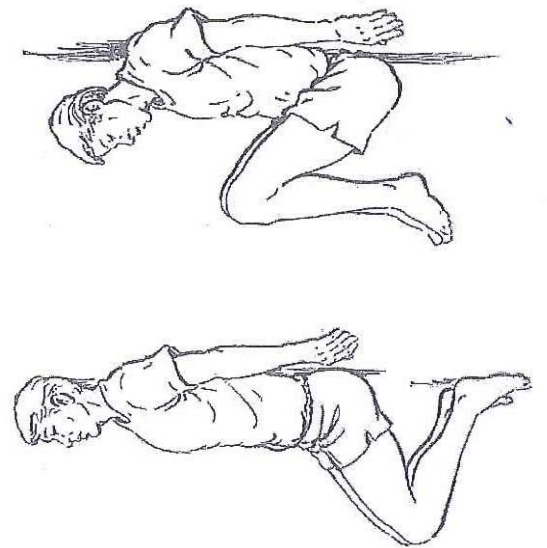
Premeu l'abdomen i aplanen la columna lumbar contra la paret. Mantingueu 5 segons i torneu a la posició inicial



Bàscula pèlvica dempens

**1 vegada 10 cops**

Flexioneu les cames, portant els genolls cap al pit. Mantingueu 5 segons i torneu a la posició inicial.



Abdominals inferiors