

Balón terapéutico: Ejercicios para la espalda

[Therapeutic Ball: Back Exercises]

Instrucciones de cuidado

Aquí hay algunos ejemplos de ejercicios típicos para su afección. Comience cada ejercicio lentamente. Reduzca la intensidad del ejercicio si empieza a sentir dolor. Su médico o el fisioterapeuta le dirán cuándo puede comenzar con estos ejercicios y cuáles funcionarán mejor para usted.

Para prepararse, asegúrese de que su balón sea del tamaño correcto para usted. Cuando está inflado y firme, debería permitirle sentarse con las caderas y las rodillas flexionadas a aproximadamente un ángulo de 90 grados (como una letra "L").

Cómo hacer los ejercicios

Sentado sobre el balón



diapositiva 1 de 13

1. Use este ejercicio para acostumbrarse a moverse en el balón y para encontrar su mejor posición de sentado.
2. Siéntese cómodamente en el balón con los pies separados aproximadamente a una distancia del ancho de la cadera. Si no se siente firme, apoye las manos en el balón cerca de las caderas.
3. Al hacer este ejercicio, trate de mantener relajados y quietos los hombros y la parte superior del cuerpo.
4. Usando los músculos del abdomen y de la espalda para mover la pelvis, haga rodar el balón hacia adelante. Esto le redondeará la espalda.
5. Sin dejar de usar los músculos abdominales y de la espalda, haga rodar el balón hacia atrás. Usted arqueará la espalda.
6. Repita este movimiento de redondear-arquear algunas veces.
7. Deténgase entre las dos posiciones, donde no tenga la espalda redondeada ni arqueada. Esto se llama posición neutral.

Rotación pélvica



diapositiva 2 de 13

1. Siéntese erguido en el balón.
2. Rote lentamente las caderas en un patrón circular. Mantenga el movimiento centrado en las caderas.
3. Repita, pero haga el círculo en la otra dirección.
4. Repita de 8 a 12 veces.

Asiento postural



diapositiva 3 de 13

1. Use esta posición para encontrar una postura estable y relajada en el balón. Usted puede usar esta posición como punto de partida para otros ejercicios con el balón. Si se siente inestable sobre el balón, comience primero con una silla.
2. Siéntese sobre un balón o una silla, con los pies bien apoyados en el piso directamente frente a usted.
3. Imagine que tiene una cuerda en la parte superior de la cabeza que lo está jalando hacia arriba. Imagínese que usted mide 2 pulgadas más de lo que mide.
4. Lleve el mentón ligeramente hacia adentro.
5. Mantenga los hombros hacia atrás y relajados.

Extensión de la rodilla



diapositiva 4 de 13

1. Siéntese erguido sobre el balón con los pies bien apoyados sobre el piso frente a usted, y separados a una distancia del ancho de la cadera. Mientras hace este ejercicio, evite encorvar los hombros y arquear la espalda.
2. Apoye las manos en el balón cerca de las caderas o un objeto firme cerca de usted. (Si se siente muy estable sobre el balón, apoye las manos sobre el regazo o a los costados).
3. Estire lentamente una pierna a la altura de la rodilla. Bájela lentamente. Repita el movimiento con la otra pierna.
4. Repita este ejercicio de 8 a 12 veces.

Rodar hacia arriba



diapositiva 5 de 13

1. Acuéstese de espaldas con las rodillas dobladas y los pies apoyados sobre el piso.
2. Apoye el balón sobre los muslos. Apoye las manos arriba del balón.
3. Levantando la cabeza y los omóplatos, haga rodar el balón hacia arriba sobre los muslos. Exhale a medida que se eleva.
4. Si esto es demandante para el cuello, sosténgase suavemente la parte baja de la cabeza y la nuca con una mano. No use esa mano para empujar la cabeza hacia arriba.
5. Repita de 8 a 12 veces.

Flexión con balón



diapositiva 6 de 13

1. Acuéstese de espaldas con los tobillos apoyados sobre el balón sin flexionar las rodillas.
2. Use las piernas para hacer rodar el balón de ejercicio hacia sí. Deje que las rodillas se flexionen y se acerquen a su pecho.
3. Haga una breve pausa, y haga rodar el balón a la posición de inicio. Trate de mantener el balón rodando en línea recta. Usted sentirá que trabajan los músculos de la parte inferior del abdomen.
4. Repita de 8 a 12 veces.

Puente con balón bajo las piernas



diapositiva 7 de 13

1. Acuéstese de espaldas con las piernas elevadas y las pantorrillas apoyadas en el balón. Para aumentar la dificultad del ejercicio, apoye los talones sobre el balón.
2. Mire hacia el techo y mantenga el mentón relajado. Usted puede colocar una almohada pequeña debajo de la cabeza o del cuello para su comodidad.
3. Con los brazos a los costados, presione el suelo con las manos para tener más estabilidad.
4. Contraiga los músculos del abdomen llevando el ombligo hacia la columna vertebral.
5. Empuje los talones contra el piso, contraiga las nalgas y levante las caderas del piso hasta que los hombros, las caderas y las rodillas estén en línea recta.
6. Trate de mantener el balón inmóvil. Mantenga esta posición durante aproximadamente 6 segundos mientras sigue respirando con normalidad.
7. Lentamente baje las caderas hacia el piso.

8. Repita de 8 a 12 veces.

Flexiones de balón con puente



© Healthwise, Incorporated

diapositiva 8 de 13

1. Comience acostado de espaldas con los tobillos apoyados sobre el balón.
2. Mire hacia el techo y mantenga el mentón relajado. Usted puede colocar una almohada pequeña debajo de la cabeza o del cuello para su comodidad.
3. Con los brazos a los costados, presione el suelo con las manos para tener estabilidad.
4. Contraiga los músculos del abdomen llevando el ombligo hacia la columna vertebral.
5. Empuje los talones contra el piso, contraiga las nalgas y levante las caderas del piso hasta que los hombros, las caderas y las rodillas estén en línea recta.
6. Mientras mantiene la posición del puente, haga rodar el balón hacia usted con los talones. Mantenga las caderas lo más equilibradas que pueda.
7. Haga una breve pausa, y luego haga rodar el balón en sentido contrario. Trate de mantener el balón rodando en línea recta. Usted sentirá que trabajan los músculos de la parte inferior del abdomen a medida que estira las piernas.
8. Baje las caderas y vuelva a la posición de inicio.
9. Repita de 8 a 12 veces.
10. Cuando pueda mantener su cuerpo y el balón estables a lo largo de este ejercicio, estará listo para aumentar la dificultad. Pruebe a mantener las caderas elevadas mientras hace rodar el balón hacia afuera, sostiene el puente y rueda hacia atrás algunas veces seguidas.

Mantis religiosa



© Healthwise, Incorporated

1. Arrodílese en forma erguida con el balón frente a usted.
2. Para comenzar, junte las manos entrelazando los dedos. Apóyelas sobre el balón frente a usted.
3. Al hacer este ejercicio, mantenga la espalda y las caderas derechas y contraiga los músculos del abdomen y las nalgas. Mantenga las rodillas en su lugar.
4. Presione el balón con los brazos. Inclínese hacia adelante desde las rodillas. Esto hace rodar el balón hacia adelante. Usted soportará la mayor parte de su peso con los brazos.
5. Si le empieza a doler la espalda, ha ido demasiado lejos. Retroceda un poco.
6. Haga rodar el balón a la posición inicial.
7. Repita de 8 a 12 veces.

Caminata en plancha sobre el balón



1. Arrodílese sobre el balón. Coloque las manos en el piso frente a usted.
2. Camine con las manos hacia adelante hasta que las piernas estén extendidas sobre el balón. Esta es la posición de plancha.
3. En posición de plancha, mantenga el cuerpo extendido y contraiga los músculos del abdomen y de las nalgas. Mantenga el mentón ligeramente hacia adentro.
4. Avance rodando lo más que pueda sin perder el equilibrio ni dejar caer las caderas. Puede detenerse con el balón bajo los muslos, o incluso bajo las rodillas o las pantorrillas.
5. Sostenga la posición algunos segundos, luego retroceda caminando con las manos a la posición inicial.
6. Repita de 8 a 12 veces.

Lagartija con los muslos sobre el balón

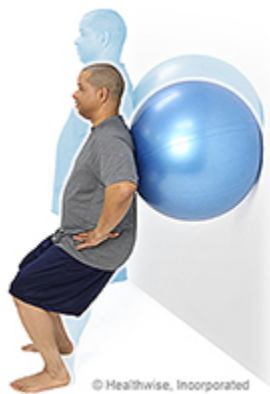


© Healthwise, Incorporated

diapositiva 11 de 13

1. Arrodílese sobre el balón. Coloque las manos en el piso frente a usted.
2. Camine con las manos hacia adelante hasta tener las piernas estiradas sobre el balón. Esta es la posición de plancha.
3. En posición de plancha, mantenga el cuerpo extendido y contraiga los músculos del abdomen y de las nalgas. Mantenga el mentón ligeramente hacia adentro.
4. Avance rodando lo más que pueda sin perder el equilibrio ni dejar caer las caderas. Puede detenerse con el balón bajo los muslos, o incluso bajo las rodillas o las pantorrillas.
5. Flexione los codos. Baje el cuerpo lentamente hacia el suelo lo más que pueda sin perder el equilibrio.
6. Si le duelen las muñecas, trate de separar las manos un poco más de modo que no estén justo debajo de los hombros.
7. Extienda los brazos lentamente.
8. Haga de 8 a 12 de estas lagartijas.

Sentadilla contra la pared con balón



© Healthwise, Incorporated

diapositiva 12 de 13

1. Párese de espaldas a la pared. Párese con los pies separados a la distancia del ancho de los hombros.
2. Coloque el balón entre la parte media de la espalda y la pared. Mueva los pies hacia afuera frente a usted de modo que estén ubicados a un pie de distancia frente a las caderas.

3. Mantenga los brazos a los costados, o póngase las manos en las caderas.
4. Baje lentamente como si se fuera a sentar en una silla, haciendo rodar el balón con la espalda a medida que baja. El balón debe desplazarse con usted pero debe permanecer presionado contra la pared.
5. Asegúrese de que las rodillas no sobrepasen los dedos de los pies a medida que desciende.
6. Mantenga la posición por 6 segundos.
7. Suba lentamente a su posición de pie.
8. Repita de 8 a 12 veces.

Postura de niño con balón



diapositiva 13 de 13

1. Arrodílese en forma erguida con la espalda derecha y apoye las manos sobre el balón frente a usted.
2. Exhale a medida que se inclina a la altura de las rodillas, y haga rodar el balón hacia adelante. Baje el pecho hacia el suelo y baje las caderas hacia los talones.
3. Para estirar la parte baja de la espalda y los hombros, mantenga esta posición por entre 15 y 30 segundos.
4. Repita de 2 a 4 veces.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

©2006-2022 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.