



**Pauta de ejercicios básicos para  
continuidad de tratamiento de**  
**COLUMNA LUMBAR**

---



**KINETIC** | MOVIMIENTO  
DEPORTE  
SALUD

## INTRODUCCIÓN

Nuestro equipo de kinesiólogos Kinetic ha preparado esta pauta básica de ejercicios, que abarca de manera global a aquellas estructuras que se deben permanecer activas. Queremos que puedas mantener la continuidad de tu tratamiento en casa y así evitar un retroceso en tu proceso de rehabilitación. Procura no incrementar la carga y cantidad de ejercicios que realizas en una misma sesión, sin antes contactar a alguno de nuestros kinesiólogos.

Te sugerimos realizar los ejercicios diariamente, poniendo mucha atención en su ejecución. Si tienes dudas, consúltanos!

En el caso de pacientes post quirúrgicos, recomendamos seguir solamente las indicaciones que nuestros kinesiólogos les entregan por medio del seguimiento virtual de su tratamiento.

## AL REALIZAR TUS EJERCICIOS, TEN EN CUENTA:

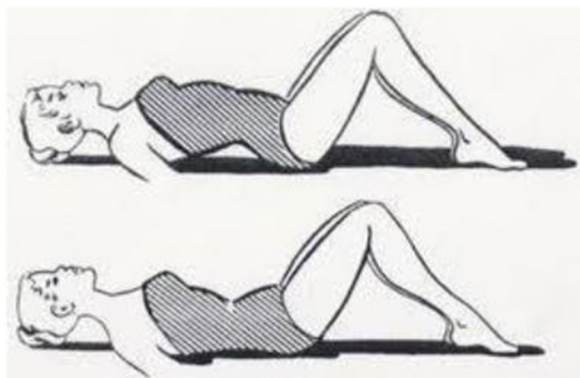
1. Siempre realizar los ejercicios según tu tolerancia.
2. Nunca ejecutar un movimiento o ejercicio si te genera dolor. Puedes tener molestias, pero debes aceptar como máximo un nivel 4 en escala de 1 a 10. Si es mayor a 4, contáctanos!
3. Respeta la cantidad de repeticiones, series y descansos que se indican en las pautas y/o videos que te han proporcionado tus kinesiólogos. Si encuentras que es muy fácil o difícil, comunícalo para ajustar las series y ejercicios.
4. En la situación que vivimos, es indispensable mantener tu cuerpo y mente en constante activación y movimiento. Si ya has avanzado en tu tratamiento, planifica tu semana y consulta a nuestros kinesiólogos acerca de qué actividad física podrías realizar y así evitar el stress y las consecuencias que trae consigo el sedentarismo y la falta de movimiento.

# GUÍA DE EJERCICIOS

## BICICLETA ESTÁTICA /ELÍPTICA

DURACIÓN: 15 MINUTOS  
PROGRESIÓN: 20 Y 30 MINUTOS

### ESTABILIZACIÓN LUMBOPÉLVICA



**REPETICIONES: 40**

**MANTENCIÓN:** 20 segundos

**Objetivo:** Poner las manos bajo la columna lumbar y activar la musculatura profunda abdominal.

Sentir que haces presión contra las manos.

Hundir el abdomen como para abrocharse un pantalón que te queda chico.

### MOVILIDAD Y FLEXIBILIDAD LUMBOPÉLVICA



**SERIES:** 4-5

**REPETICIONES:** 15-20

**VARIANTE:** Sólo mover zona lumbar (espalda baja).

# GUÍA DE EJERCICIOS

## STRETCHING GLÚTEOS Y ROTADORES



**SERIES:** 4-5

**REPETICIONES:** 15-20 segundos

**NOTA:** No sobrepasar los 90°

## PUENTE GLÚTEO



**SERIES:** 4-5

**REPETICIONES:** 10-15

**1.** Mantener 15 segundos y bajar lento, sin soltar.

**2.** Subir y bajar controlado manteniendo 2 segundos.

**\* Trabajar en un rango sin dolor**

# GUÍA DE EJERCICIOS

## STRETCHING DINÁMICO ISQUIOTIBIALES



**SERIES:** 4-5

**REPETICIONES:** 10 por pierna

**IMPORTANTE:** Subir y bajar según tolerancia

**VARIANTE:** Flectar punta de pie

## BOMBEO LUMBOPÉLVICO



**SERIES:** 4-5

**REPETICIONES:** 20

**IMPORTANTE:** Subir y bajar según tolerancia

**VARIANTE:** Una rodilla adelante 5 cm

**SI TIENES CONSULTAS  
CONTACTA A TU KINESIÓLOGO**

**CONTACTO**

**TELÉFONO**

IVÁN GONZÁLEZ

+56 9 82289796

**MATÍAS URRELOJA**

**+56 9 61590188**

RAFAEL RUIZ

+56 9 84487317

**FRANCISCO FIGUEROA**

**+56 9 67798849**

PATRICIO GUZMÁN

+56 9 88896594

**IGNACIO BOCAZ**

**+56 9 76085882**

ÁLVARO BARRIENTOS

+56 9 42329789

**JUAN PABLO BURGOS**

**+56 9 91903262**