

Hernia Discal

Plan de Ejercicios (cervical)

EJERCICIO	TIEMPO	IMAGEN
<p>Pliegues de barbilla: Sentado llevar el mentón de la barbilla hacia adelante y hacia atrás de manera que se hagan pliegues</p>	<p>Repetir 10 veces, en 3 series, descanso 5 segundos</p>	
<p>Extensiones de cuello: sentado en una silla colocar una toalla en cuello y llevar la cabeza asía atrás y delante</p>	<p>Repetir 10 veces, en 3 series, descanso 5 segundos</p>	
<p>De pie recargado en la pared colocar una pelota detrás de la cabeza y presionarla contra la pared</p>	<p>Repetir 10 veces, en 3 series, descanso 5 segundos</p>	
<p>De pie o sentado iniciar desde el lado derecho con la cabeza realizamos un semicírculo llegando al lado izquierdo y se repite el movimiento de regreso</p>	<p>Repetir 10 veces, en 3 series, descanso 5 segundos</p>	
<p>Sentado realizar movimientos volteando la cabeza hacia la derecha y la izquierda controlando el movimiento lento</p>	<p>Repetir 10 veces, en 3 series, descanso 5 segundos</p>	

Hernia Discal

Plan de Estiramientos (cervical)

EJERCICIO	TIEMPO	IMAGEN
<p>De pie con espalda recta llevar la cabeza hacia un lado sujetándola con el brazo Del mismo lado hacia donde la inclinamos Mientras que el otro brazo lo dejamos tocando la espalda</p>	<p>Mantener 30 segundos repetir de 3 a 5 veces</p>	
<p>Sentado llevar las manos por detrás de la cabeza entrelazando los dedos juntar codos e ir flexionando la cabeza sin despegar los codos</p>	<p>Mantener 30 segundos repetir de 3 a 5 veces</p>	
<p>Sentado colocar un brazo por detrás de la espalda mientras que el otro va a traccionar la cabeza en forma de inclinación en diagonal</p>	<p>Mantener 30 segundos repetir de 3 a 5 veces</p>	
<p>Sentado o de pie girar la cabeza hacia un lado y posteriormente cambiar hacia el otro (derecha e izquierda)</p>	<p>Mantener 30 segundos repetir de 3 a 5 veces</p>	
<p>Sentado llevar la cabeza hacia abajo mantener esa posición y regresar a un punto neutro mirando hacia enfrente</p>	<p>Mantener 30 segundos repetir de 3 a 5 veces</p>	

Hernia Discal

Plan de Ejercicios (torácica)

EJERCICIO	TIEMPO	IMAGEN
<p>En posición de cuatro puntos llevaron brazo extendido en dirección hacia el techo regresar a la posición inicial y cambiar de brazo realizando el mismo movimiento</p>	<p>Repetir 10 veces, en 3 series, descanso 5 segundos</p>	
<p>En posición de cuatro puntos colocar una mano detrás de la cabeza y llevar hacia abajo intentando tocar el suelo con el codo por debajo del otro brazo</p>	<p>Repetir 10 veces, en 3 series, descanso 5 segundos</p>	
<p>En posición de Príncipe con brazos extendidos hacia enfrente llevar uno de ellos por encima de la cabeza hasta llegar hacia atrás teniendo una posición con ambos brazos a los laterales de manera que estemos pegados en la pared posteriormente cambiar de brazo y realizar el mismo movimiento</p>	<p>Repetir 10 veces, en 3 series, descanso 5 segundos</p>	





Hernia Discal

Plan de Estiramientos (torácica)

EJERCICIO	TIEMPO	IMAGEN
Sentado ayudarse de una pelota o aro e ir llevando el tronco hacia adelante sin levantarse de la Silla	Mantener 30 segundos repetir de 3 a 5 veces	
De pie colocar una mano sobre la cintura y la otra llevarla en extensión sobre la cabeza realizando una lateralización de tronco	Mantener 30 segundos repetir de 3 a 5 veces	
Sentado con piernas abiertas a la altura de hombros llevar el codo derecho hacia rodilla izquierda y cambiar codo izquierdo hacia rodilla derecha	Mantener 30 segundos repetir de 3 a 5 veces	

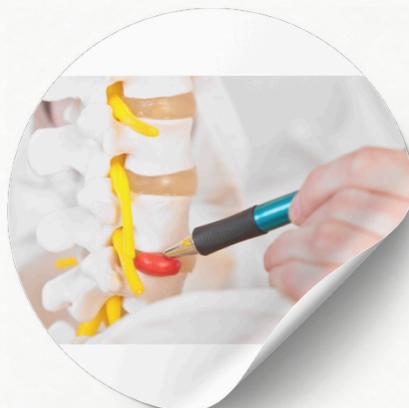




Hernia Discal

Plan de Ejercicios (lumbar)

EJERCICIO	TIEMPO	IMAGEN
<p>De pie colocarse lo más recto posible y con ayuda de una pelota vamos a sostenerla con brazos extendidos y a llevarla en dirección hacia lado derecho e izquierdo repitiendo este movimiento sin mover de cintura hacia abajo</p>	<p>Repetir 10 veces, en 3 series, descanso 5 segundos</p>	
<p>Acostado sobre cama o camilla colocar ambas manos por debajo de espalda baja flexionar una de las rodillas sobre la cama mientras que la otra se encuentra extendida realizar una flexión de tronco llevando cabeza hacia adelante sin despegar glúteos y piernas</p>	<p>Repetir 5 veces, en 3 series, descanso 5 segundos</p>	
<p>Recostado boca abajo intentar separar de la cama brazos y piernas lo más extendido que sea posible al igual que cabeza</p>	<p>Repetir 5 veces, en 3 series, descanso 5 segundos</p>	





Hernia Discal

Plan de Estiramientos (lumbar)

EJERCICIO	TIEMPO	IMAGEN
Recostado sobre la cama o camilla llevar una pierna a pecho sujetando con ambas manos detrás de la rodilla	Mantener 30 segundos repetir de 3 a 5 veces	
Acostado sobre la cama o camilla llevar ambas piernas con dirección hacia el pecho sujetando por detrás de la rodilla con ambas manos y mantener esa posición	Mantener 30 segundos repetir de 3 a 5 veces	
Colocarse en posición de cuatro puntos sobre la cama o camilla y llevar glúteos hacia talones mantener esa posición y regresar a la posición inicial	Mantener 30 segundos repetir de 3 a 5 veces	

