

Guía de ejercicios, por que ejercitarte es importante.

¿Qué son los ejercicios de Mckenzie?

Para los problemas de cadera y los músculos de esta zona, los ejercicios de Mckenzie pueden ofrecer soluciones. ¿Conoces en qué consisten?

Los ejercicios de Mckenzie

no son para todos. Primero que nada, debes consultar con tu médico o con un fisioterapeuta para conocer más a fondo sobre los ejercicios de Mckenzie. Estos profesionales deben aclarar tus dudas y guiarte en el proceso.

Los Ejercicios de Mckenzie



EJERCICIOS DE MCKENZIE

Alivian el dolor lumbar, mejoran la movilidad y ayudan a centralizar el dolor.



1 RETRACCIÓN LUMBAR EN DECÚBITO SUPINO



Cómo se hace:
Acostado boca arriba con rodillas flexionadas, contrae los músculos abdominales y presiona la zona lumbar contra el suelo.

Repeticiones:
10 repeticiones de 5 segundos.

Beneficio:
Disminuye el dolor lumbar y mejora el control de la postura.



2 EXTENSIÓN LUMBAR EN PRONO



Cómo se hace:
Acostado boca abajo, apóyate en los antebrazos y eleva el tronco suavemente, manteniendo la pelvis y las piernas en el suelo.

Repeticiones:
10 repeticiones manteniendo 5 segundos cada una.

Beneficio:
Centraliza el dolor hacia la columna y mejora la extensión lumbar.



3 EXTENSIÓN LUMBAR CON BRAZOS EXTENDIDOS



Cómo se hace:
Desde la posición boca abajo, coloca las manos debajo de los hombros y extiende los brazos, elevando más el tronco sin despegar la pelvis del suelo.

Repeticiones:
10 repeticiones manteniendo 5 segundos cada una.

Beneficio:
Aumenta la movilidad lumbar y ayuda a centralizar el dolor.



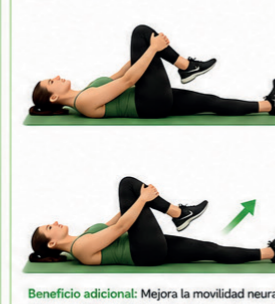
4 EXTENSIÓN LUMBAR EN BIPEDESTACIÓN



Cómo se hace:
De pie, coloca las manos en la parte baja de la espalda y realiza una extensión suave hacia atrás.

Repeticiones:
10 repeticiones manteniendo 5 segundos cada una.

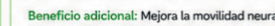
5 DESLIZAMIENTO NEURAL



Cómo se hace:
Acostado boca arriba, lleva una rodilla hacia el pecho sujetándola con las manos y extiende la pierna lentamente estirando la rodilla, con el pie en flexión dorsal.

Repeticiones:
10 repeticiones por cada pierna.

Beneficio:
Mejora la movilidad del nervio ciático y reduce síntomas irradiados.



Beneficio adicional: Mejora la movilidad neural, disminuye la tensión del nervio ciático y alivia el dolor.

6 EXTENSIÓN PROGRESIVA (EN SERIE)



Cómo se hace:
Realiza una serie progresiva de extensiones: empieza acostado boca abajo, luego en antebrazos y finalmente con los brazos extendidos.

Repeticiones:
5 repeticiones de cada posición, manteniendo 5 segundos cada una.

Beneficio:
Potencia la centralización del dolor y mejora la función lumbar.



RECOMENDACIONES GENERALES

- Realiza los ejercicios sobre una superficie firme.
- Evita el dolor durante los ejercicios. Debe ser tolerable.
- Prácticalos de 1 a 2 veces al día.
- Si el dolor empeora o se irradia, consulta a un profesional.



La constancia es clave para una espalda sana.