

**Centro Médico Dr. Berchid**  
**(NICA: 14.051)**

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

**GINNASIA PARA ARTROSIS DE LA COLUMNA DORSAL**  
Únicamente para pacientes jóvenes

**1º Ejercicio**

1   
Posición inicial: Decúbito prono y manos en la cintura.

2   
Elevación del tronco y la cabeza lo más posible. Volver a la posición inicial y repetir el ejercicio.


**2º Ejercicio**


1   
Posición inicial: Decúbito supino. Manos en la nuca con los dedos entrelazados. Codos lo más pegados al suelo que sea posible.

2   
Eleva codos hasta aproximarlos lo más posible sin disjuntar los dedos de las manos y al mismo tiempo espirar profundamente por la boca. Volver a la posición inicial y repetir el ejercicio.


**GINNASIA PARA ARTROSIS DE LA COLUMNA CERVICAL**


**1º Ejercicio**

1   
Posición inicial: Brazos caídos a lo largo del cuerpo.

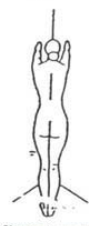
2   
Eleva los hombros sin mover la cabeza. Volver a la posición inicial y repetir el ejercicio.

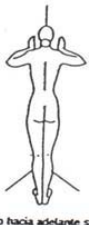
**2º Ejercicio**

1   
Posición inicial: Antebrazos elevados a la altura del pecho y colocados paralelos uno sobre el otro formando ángulo recto con los brazos.

2   
Manteniendo el ángulo brazo antebrazo separar los antebrazos llevándolos hacia atrás (1) lo más posible intentando unir en la espalda los omóplatos (2). Volver a la posición inicial y repetir el ejercicio.


**3º Ejercicio**


1   
Posición inicial: Sitarse de pie frente a un rincón de la habitación apoyando las manos en cada una de las paredes que lo forman de tal manera que brazo y antebrazo queden en extensión y horizontales.


2   
Inclinarse el cuerpo hacia adelante sin mover los pies y doblando los codos intentando tocar con la cara el rincón sin flexionar el cuello. Volver a la posición inicial.

**GINNASIA PARA ARTROSIS DE LA COLUMNA LUMBAR**


**1º Ejercicio**


1   
Posición inicial: Paciente echado sobre la espalda, con las rodillas flexionadas apoyando las plantas de los pies sobre el plano del suelo. Brazos cruzados sobre el pecho.


2   
Eleva cabeza, hombros y tronco.

3   
Volver a la posición inicial.


**2º Ejercicio**


1   
Posición inicial: Igual que en el 1º ejercicio.


2   
Flexionar al máximo las piernas sobre los muslos y los muslos sobre el abdomen.

3   
Volver a la posición inicial.

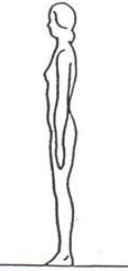
**3º Ejercicio**


1   
Posición inicial igual al 1º ejercicio.


2   
Eleva del plano del suelo exclusivamente las nalgas.

3   
Volver a la posición inicial.

**4º Ejercicio**

1   
Posición inicial: En posición de pie y con los pies paralelos.

2   
Flexionar las rodillas hasta quedar en cuclillas con el tronco inclinado hacia adelante y tocando el suelo con las manos.

3   
Volver a la posición inicial.

Tomado de los ejemplares distribuidos entre médicos de atención primaria por la industria farmacéutica para su libre distribución entre los pacientes. Empleado sin ánimo de lucro alguno. En el documento original no se menciona explícitamente a los autores.

Revisado por el Dr. Berchid el 9 de abril de 2010. Ver perfil en <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>

Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

