

EJERCICIOS PARA CASA

Ejercicios de *Williams*

Para dar movilidad y fuerza a la espalda baja. Te ayudan a estirar la zona lumbar y a fortalecer abdomen y glúteos.

ANTES DE EMPEZAR

- Hazlos despacio y sin rebotes, sobre una superficie firme (tapete o piso).
- Respira normal; no aguantes la respiración.
- Sentir estiramiento o una molestia leve es normal. Si el dolor aumenta o aparece hormigueo en las piernas, detente y avísame.
- Repite la rutina con la frecuencia que te indiqué en consulta.

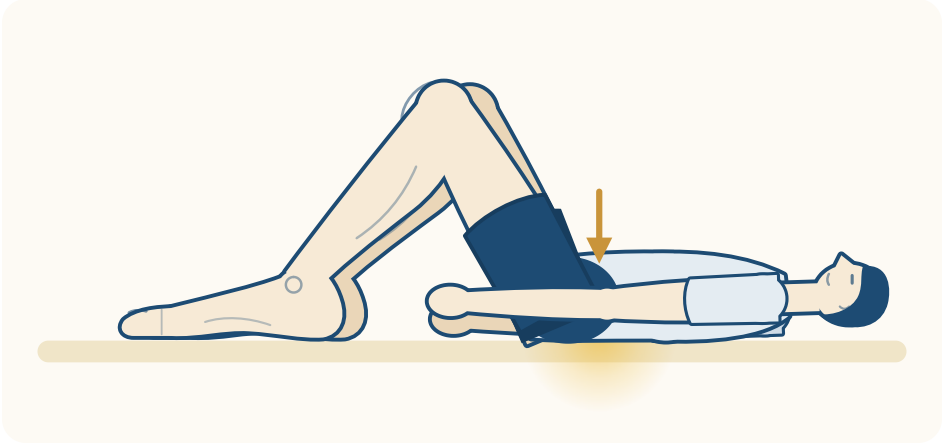
Dra. Mariana Fernández

Traumatología y Ortopedia · Céd. Prof. 12930537 · Céd. Esp. 15781742
WhatsApp 33 5209 9525 · marianatyo.com

01 Aplanar la espalda

15 veces × 10 segundos

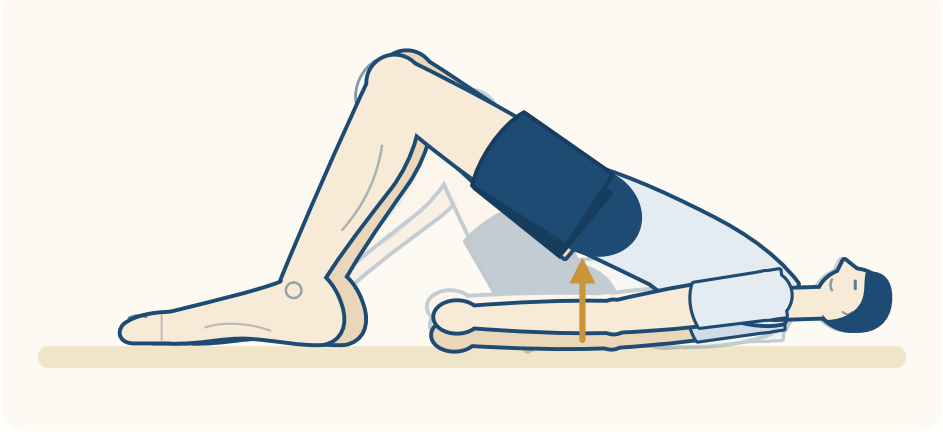
Acostado boca arriba, rodillas dobladas y plantas de los pies en el piso. Aplana la parte baja de la espalda contra el piso, **sin empujar con las piernas**.



02 Puente

15 veces × 10 segundos

Acostado, rodillas dobladas y pies planos en el piso. Despega la cadera hacia arriba **apretando abdomen y glúteos**.



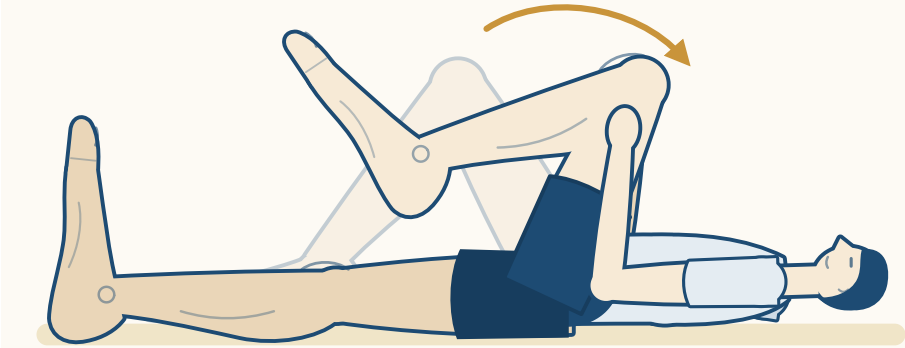
Dra. Mariana Fernández

Traumatología y Ortopedia · Céd. Prof. 12930537 · Céd. Esp. 15781742
WhatsApp 33 5209 9525 · marianatyo.com

03 Rodilla al pecho

15 veces × 10 segundos, cada pierna

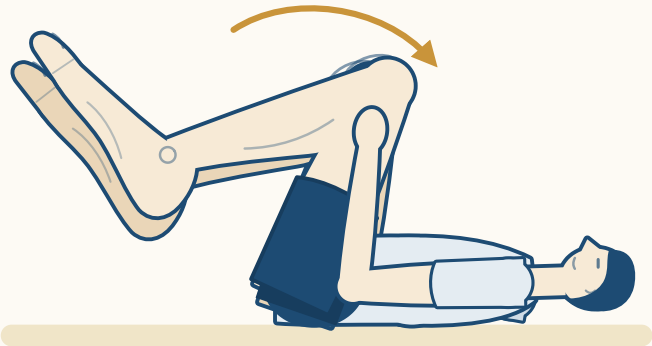
Jala una rodilla hacia el pecho. Hazlo de dos formas: con la otra pierna **doblada** y la planta en el piso, y luego con la otra pierna **estirada** y relajada sobre el piso.



04 Ambas rodillas al pecho

3 veces × 15 segundos

Jala ambas rodillas hacia el pecho. Regresa lentamente, **una pierna a la vez**.



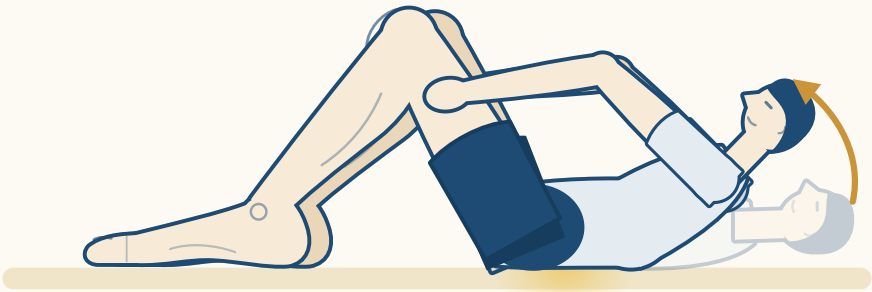
Dra. Mariana Fernández

Traumatología y Ortopedia · Céd. Prof. 12930537 · Céd. Esp. 15781742
WhatsApp 33 5209 9525 · marianatyo.com

05 Abdominal parcial

15 veces × 10 segundos

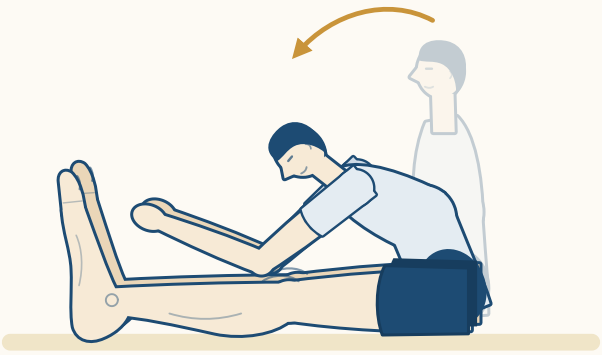
Acostado, eleva los hombros y la espalda alta mientras inclinas la cadera hacia abajo, con la zona lumbar pegada al piso.



06 Estiramiento sentado

3 veces × 15 segundos

Sentado con las piernas estiradas y los dedos de los pies apuntando al techo. Baja el tronco lentamente hacia los pies, con **piernas y brazos estirados**.

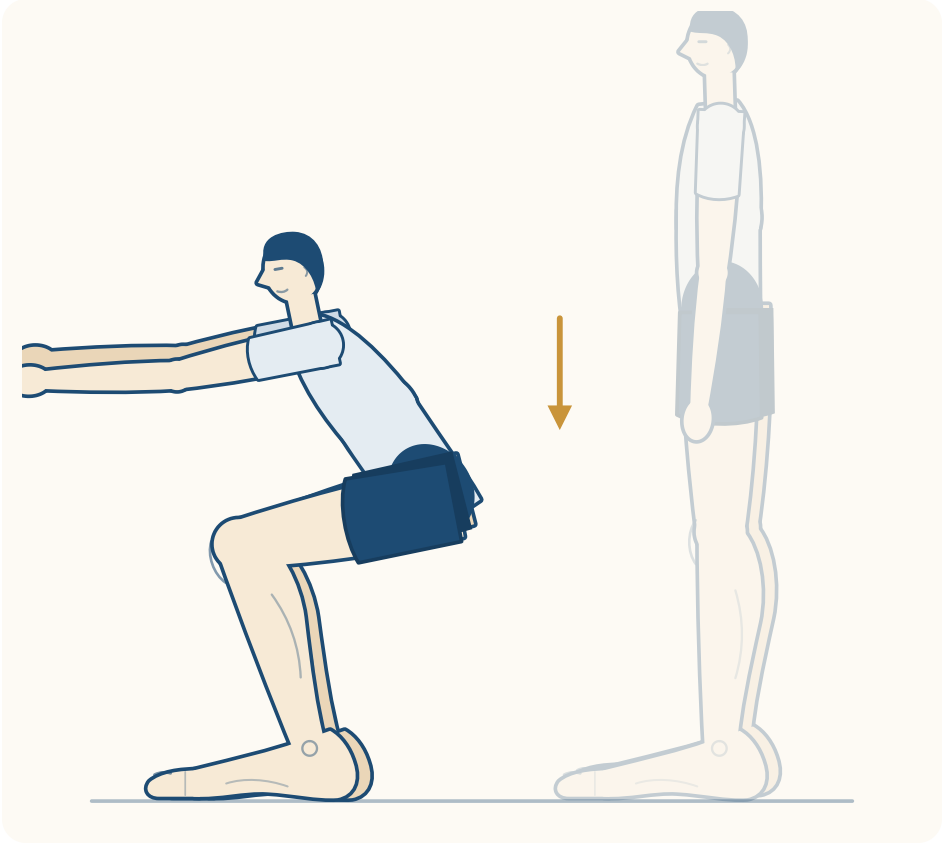


Dra. Mariana Fernández
Traumatología y Ortopedia · Céd. Prof. 12930537 · Céd. Esp. 15781742
WhatsApp 33 5209 9525 · marianatyo.com

07 Sentadilla

20 veces

De pie, pies paralelos a la altura de la cadera, espalda recta y mirada al frente. **Sin levantar los talones**, dobla las rodillas bajando la cadera hacia el piso.



¿Dudas con algún *ejercicio?*

Escríbeme y lo revisamos. Si el dolor aumenta o aparece hormigueo, detente y avísame antes de seguir.

WhatsApp 33 5209 9525