

## GUÍA INFORMATIVA PARA ESCOLIOSIS LUMBAR DERECHA

### LA ESCOLIOSIS ES:

Deformidad tridimensional de la columna vertebral en la que se produce una torsión de la misma sobre su eje longitudinal.

### RECOMENDACIONES GENERALES:

💡 El peso de la mochila no debe superar el 10-15% del peso del niño. Usar mochilas con cintas anchas y acolchadas que se acoplen bien al hombro. Llevar la mochila siempre en los dos hombros. Si es un carrito, que sea con asa regulable en altura y mejor empujar que arrastrar.

💡 Sentarse correctamente: la espalda debe apoyarse en el respaldo de la silla, los hombros han de estar relajados, la cabeza recta alineada con el resto de la columna, las rodillas flexionadas 90º y los pies apoyados en el suelo. La pantalla o el atril deben estar a la altura de la mirada. Adaptar el mobiliario a la edad y características del usuario.

💡 Practicar deportes y ejercicios adaptados a las características propias de cada persona.

💡 Para levantar objetos pesados, colóquese delante del objeto con la espalda recta y doble las rodillas.

### Y SOBRE LOS EJERCICIOS, RECUERDE:

💡 Los ejercicios son específicos para la corrección de su curva.

💡 Partir de una buena postura. Poner especial atención a la posición de brazos y piernas.

💡 Acompañar el movimiento con la respiración.

💡 Realizar 10 repeticiones de cada ejercicio, despacio y repetirlos a diario.

💡 Consulte cualquier duda a su fisioterapeuta.

Fecha de elaboración	Abril 2019
Última revisión	
Edición	1

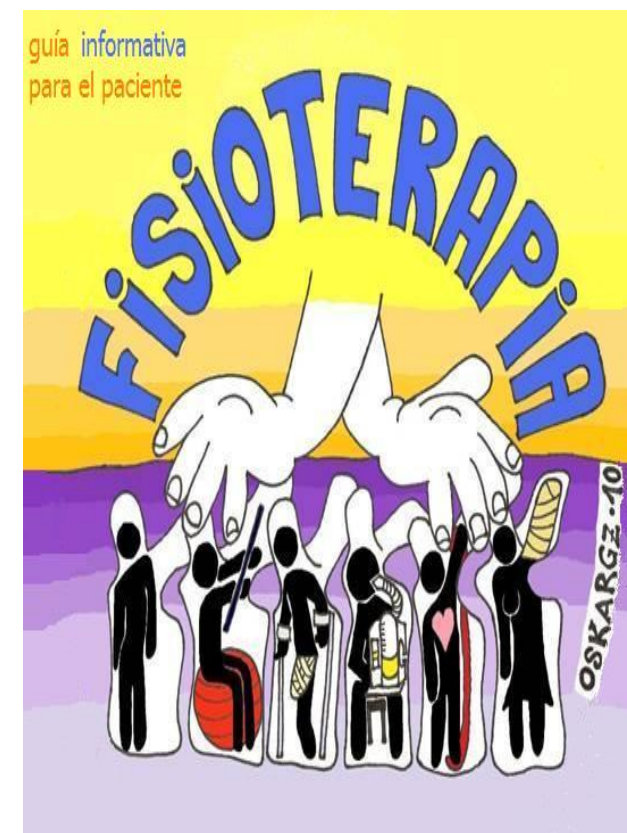
### BIBLIOGRAFÍA:

- Lehnert-Schroth. Tratamiento funcional tridimensional de la escoliosis. Editorial Paidotribo; 2004.
- Negrini et al. SOSORT guidelines: Orthopaedic and Rehabilitation treatment of idiopathic scoliosis during growth. 2016

### UNIDAD DE FISIOTERAPIA. SERVICIO DE REHABILITACIÓN

Teléfonos y extensiones de interés:

**Hospital de León:** 987 23 74 00  
**Extensión** 43271



## EJERCICIOS ESCOLIOSIS LUMBAR DERECHA



<https://bit.ly/2LXDRB0>

# GUÍA INFORMATIVA PARA ESCOLIOSIS LUMBAR DERECHA

## RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA:

### Boca arriba:

➤ Sitúe las manos en el abdomen. Inhale de forma lenta y profunda por la nariz desplazando el abdomen hacia arriba. Exhale por la boca, contrayendo el abdomen.



## FLEXIBILIZACIÓN:

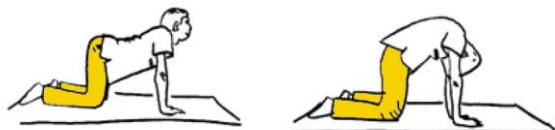
### Boca arriba:

➤ Deje caer las piernas a un lado y los brazos al otro.



### Cuadrupedia:

➤ Realice una extensión completa de la columna incluyendo la cabeza. Después exhale, arqueando lentamente toda la columna en flexión.



### Sentado:

➤ Inhale extendiendo la columna y la cabeza mirando hacia el techo. Exhale flexionando la columna y la cabeza mirando hacia su ombligo.



## POTENCIACIÓN:

### Boca abajo:

➤ Levante la pierna derecha exhalando. Mantenga 5 segundos y descanse inhalando.



## ESTIRAMIENTOS:

### Cuadrupedia:

➤ Coloque la mano izquierda delante de la derecha. Exhale y baje lentamente para sentarse sobre los talones.



### Boca abajo:

➤ Apoye la frente en la colchoneta. Inhale y al exhalar, alargue lo que pueda la pierna izquierda. Mantenga 5 segundos.



### Estiramiento de la cadena posterior:

➤ Tumbado boca arriba coloque los talones sobre la pared. Inhale y al exhalar lentamente, estire las rodillas llevando las puntas de los pies hacia usted.

