

Un cordial saludo desde el área de fisioterapia del colegio, a continuación, os dejo una serie de pautas de manejo para poder continuar con la rutina diaria del cole. Mucho ánimo y nos vemos pronto.

Mantener una postura erguida tanto al caminar como al estar sentado realizando cualquier actividad.

EJERCICIOS

Repetir entre 8 y 10 veces cada ejercicio. Deben realizarse sin dolor.

RESPIRATORIOS

Palmas de las manos encima de las costillas. Inspirar abriendo costillas y espirar cerrando costillas sintiendo el descenso de la caja torácica hacia la pelvis ("afinando la cintura").

ELEVACIÓN – DESCENSO DE ESCÁPULAS

Deslizar los brazos por la superficie de apoyo acercando los hombros a las orejas. Alargar los brazos alejando los hombros de las orejas.

PUENTE

Tumbado boca arriba con las piernas flexionadas en el ancho de las caderas. Los brazos descansando a los lados del cuerpo y los hombros relajados, las escápulas planas en la superficie de apoyo. Llevar la pelvis hacia atrás, aplanando la espalda baja y despegar de la superficie de apoyo lenta y progresivamente, el sacro, la lumbar, las dorsales y quedarse apoyado en las escápulas. Bajar vértebra a vértebra, pegando la lumbar antes que el sacro.

EXTENSIÓN DE COLUMNA

Tumbado boca abajo, piernas estiradas y la frente apoyada en las manos. Hombros lejos de las orejas y la columna lo más larga posible. Mantener la contracción de los abdominales. Elevar ligeramente la parte alta del tronco, la cabeza y los brazos.

EXTENSIÓN DE PIERNA

Tumbado boca abajo, piernas estiradas y la frente apoyada en las manos. Hombros lejos de las orejas y la columna lo más larga posible. Mantener la contracción de los abdominales.

Elevar ligeramente la pierna extendida sin que haya movimiento lumbar.

GATO

A cuatro patas, los brazos debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas. Columna en posición neutra, la cervical bien alineada.

Llevar la pelvis hacia atrás y arquear la columna contrayendo los abdominales y metiendo el ombligo, llevando el mentón al pecho.

Volver a la posición de partida alargando la columna vértebra a vértebra.

POSTURA "DEL REZO"

A cuatro patas, las rodillas debajo de las caderas. Las manos en el ancho de hombros y adelantadas un paso. Columna en posición neutra, la cervical bien alineada.

Doblar rodillas y caderas bajando hacia los talones sin arrastrar las manos, manteniendo la columna alargada.

Si es posible que se exponga al sol o luz natural durante algún momento del día.

FISIOTERAPEUTA: M^a SOLEDAD REDONDO COLLAZO