



Guia d'exercicis

Cervicàlgia i lumbàlgia

GUIA PRÀCTICA

Aquest llibret ha estat elaborat pels professionals del servei de Rehabilitació de la Fundació Althaia. En ell hi trobareu els exercicis que heu treballat a les sessions presencials i us servirà de guia per poder-los seguir fent a casa.

És important que a més a més dels exercicis també tingueu en compte aquestes recomanacions:

- Manteniu-vos en un pes corporal saludable (índex de massa corporal entre 18,5 i 24,9)
- Procureu un bon descans nocturn
- Realitzeu exercici físic de manera regular, segons les vostres preferències i possibilitats
- Seguiu una dieta saludable i una correcta hidratació. Recordeu que com a mínim heu de beure 1,5 litres d'aigua al dia
- Controleu i gestioneu l'estrès mitjançant activitats relaxants com per exemple escoltar música, practicar ioga, caminar, ballar, pintar o *mindfulness*



Continguts

Introducció	2
Higiene postural	4
Cervicàlgia	7
Exercicis isomètrics	8
Exercicis actius	10
Estiraments	12
Lumbàlgia	14
Exercicis actius	16
Estiraments	22
Exercicis hipopressius	25



Higiene postural

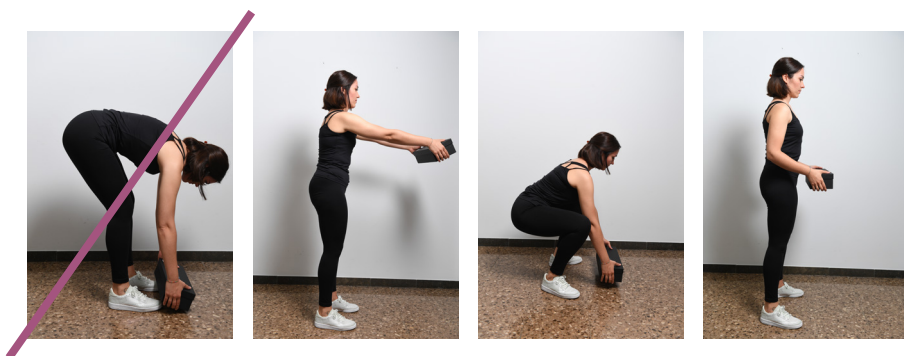


Quan executeu una activitat d'esforç o estàtica, hi participa la columna i tota la musculatura que la sustenta. Per evitar que els músculs i la columna treballin en una mala posició, cal que adopteu una postura neutra. A continuació us expliquem com fer-la.

Separau les cames a l'alçada dels malucs repartint el pes per igual a tota la planta dels peus. Amb els genolls desbloquejats (semi-flexionats), la pelvis en posició neutra per aplanar la zona lumbar, les cervicals en posició neutra i el mentó una mica avall i allargueu la columna cap al sostre.



Quan manipuleu càrregues acoteu-vos doblegant els genolls, feu força amb les cames per posar-vos drets i porteu la càrrega (de poc pes) a prop del cos.



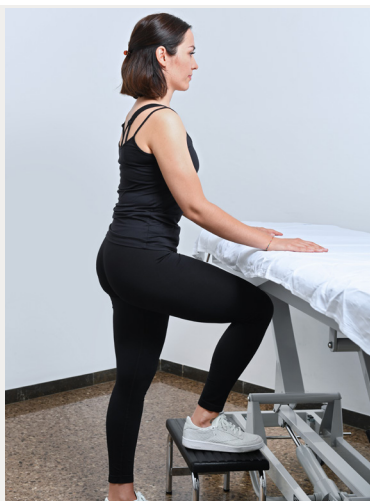
Cervicàlgia i lumbàlgia

Quan dugueu a terme activitats estàtiques:



- **Al llit:** utilitzeu un coixí adequat per a les cervicals. Si dormiu panxa enlaire col·loqueu-ne un altre sota els genolls. Si dormiu de costat col·loqueu-lo entre els genolls.
- **Asseguts:** Col·loqueu els peus a sobre d'un tamboret o en posició d'oficina ergonòmica, l'esquena tocant el respatller del seient i, si és necessari, podeu posar un coixí a la zona lumbar. Eviteu creuar les cames per aconseguir una distribució correcta del pes, per tal de prevenir la sobrecàrrega muscular.

- **Bosses de la compra:** És recomanable que utilitzeu un carro en comptes de portar bosses. Si en porteu repartiu el pes entre els dos costats.
- **Planxar:** Reposeu un dels peus a sobre d'un tamboret mentre planxeu, d'aquesta manera repartireu millor la càrrega que rep la columna en executar aquesta tasca.
- **Lliscar objectes:** No empenyeu l'objecte de cara amb els braços. Feu-ho recolzant l'esquena i fent força amb les cames.



Cervicãlgia

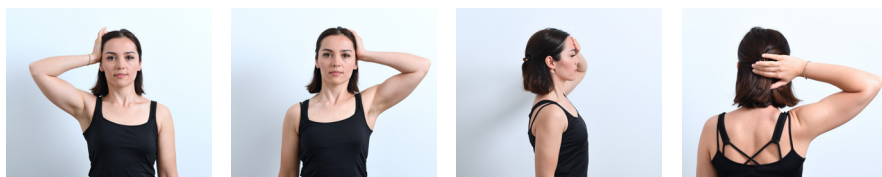


Cervicàlgia i lumbàlgia

La cervicàlgia és el dolor de curta o llarga durada que apareix a la regió de la columna cervical. A vegades es tracta d'un dolor localitzat al coll i d'altres s'estén als braços, al cap o a l'esquena. Les seves causes poden ser els traumatismes, sobrecàrrega mecànica, hèrnies, protrusions, el procés natural d'envelliment i l'estrès entre altres.

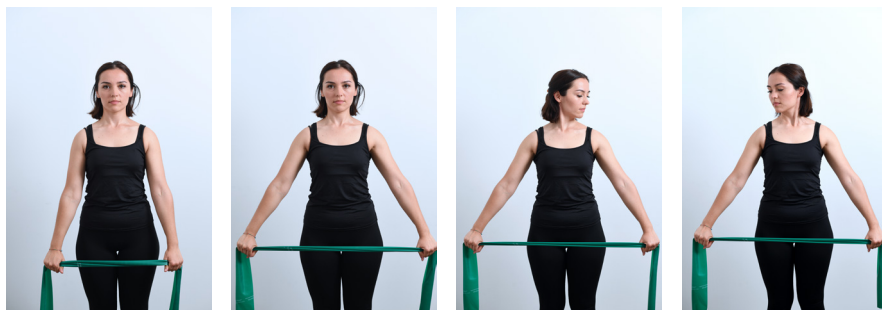
Exercicis isomètrics

Autoresistits (versió senzilla): Pressioneu el cap contra la mà de manera suau (equivalent a 300 g) en les tres posicions. **Realitzeu 3 sèries de 10 repeticions.**



Activació de la musculatura accessòria (versió avançada):

- Tenseu suaument la goma i manteniu els colzes estirats. Si ho tolereu, afegiu-hi una rotació de cap a poc a poc. **Realitzeu entre 1-3 sèries de 15 repeticions.**





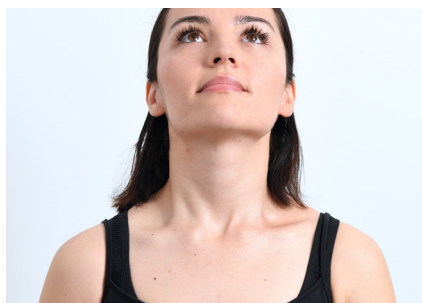
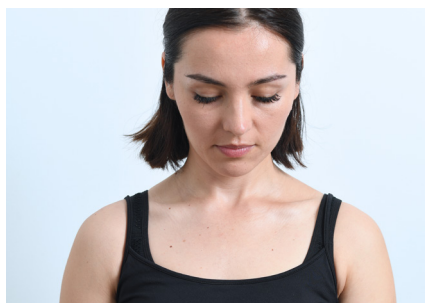
- **Autoallongament cervical:** Creueu les mans a la nuca, baixeu la barbeta i suau-ment estireu amb les mans el cap en direcció al sostre. *Depenent de la vostra tolerància podeu mantenir l'estirament entre 5 i 10 segons i repetir-lo un parell de cops.*



- **Isomètrics interescapulars:** Dirigiu les espatlles cap enrere al mateix temps que ajunteu les dues escàpules entre 5-10 vegades.

Exercicis actius

- **Flexió-extensió:** Baixeu la barbeta, torneu al punt mitjà i a continuació pugeu la barbeta. En tot moment heu de mantenir la mirada al front. *Realitzeu 10-15 repeticions.*

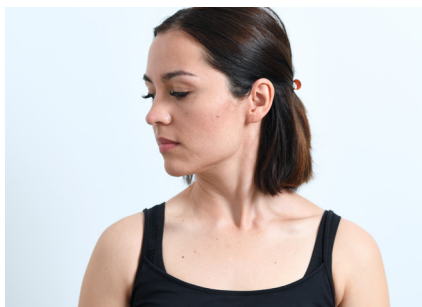


- **Inclinacions:** Apropieu l'orella a l'espatlla. Torneu a la posició de partida i repetiu el moviment cap al costat contrari. *Realitzeu 10-15 repeticions.*



- **Rotacions:** Gireu el cap a una banda i a l'altra. Durant aquest exercici procureu evitar el moviment d'espatlles. La velocitat amb què realitzeu el moviment ha de ser lenta.

Realitzeu 5-10 repeticions segons la tolerància al mareig.



- **Versió avançada contra la paret:** gireu el cap en un angle de 45° i baixeu i pugeu la barbeta suaument. Heu de mantenir la nuca en contacte amb la paret durant la realització de l'exercici. *Realitzeu 6 repeticions a cada banda cada 2 hores.*



Estiraments

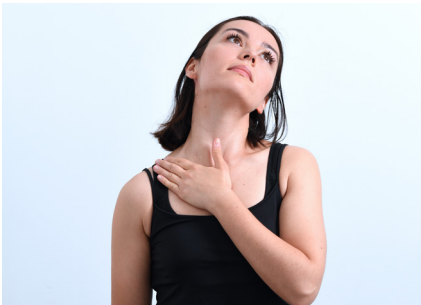
- **Trapezi superior:** inclineu el cap en direcció a la banda dreta, feu una rotació cap a l'esquerra i amb la mà dreta ajudeu-vos a baixar l'espatlla esquerra. Repetiu l'estirament a la inversa per treballar el costat contrari. Heu de mantenir l'estirament 10 segons. ***Realitzeu 3 repeticions a cada banda.***



- **Elevador de l'escàpula:** Inclineu el cap en direcció a la banda dreta, feu una rotació a la dreta i baixeu discretament la barbeta. Heu de mantenir aquesta posició 10 segons. ***Realitzeu 3 repeticions a cada banda. Repetiu l'estirament a la banda contrària.***



- **Escalens:** inclineu el cap en direcció a la banda dreta, feu una lleugera rotació cap a l'esquerra i pugeu la barbeta. La mà dreta ha d'estar fixa a la clavícula. Respireu profundament i quan expulseu l'aire acompanyeu el moviment amb la mà que teniu posada sobre la clavícula. Repetiu l'estirament cap a la banda esquerra. **Realitzeu 3 repeticions a cada banda.**



- **Pectorals:** Columna en posició neutra, separeu les cames a ras dels malucs. Col·loqueu el braç dret separat del cos i amb el colze lleugerament flexionat contra una paret. Roteu el tronc en direcció contrària i manteniu la posició entre 10 i 20 segons. **Repetiu 3 cops a cada banda.**

Lumbàlgia

La lumbàlgia és el dolor a la part baixa de l'esquena, entre el tòrax i la pelvis. Es pot presentar en forma d'episodis de curta durada, que poden ser molt dolorosos. En alguns casos pot persistir durant més temps. El dolor es pot localitzar a la mateixa regió lumbar o es pot estendre cap a les natges i les cuixes. Les causes poden ser traumatismes, sobrecàrrega muscular, hèrnies, protrusions, higiene postural incorrecta, procés natural d'envelliment, estrès, obesitat, i sedentarisme entre altres. La principal i més important eina per combatre la lumbàlgia és el moviment.

Per a un funcionament òptim de la musculatura lumbar i de la columna en general, intervenen una sèrie de músculs que han de treballar en equilibri. Qualsevol alteració produïda en algun dels elements que la formen, comporta conseqüències i desequilibris en la resta d'estructures responsables de mantenir una dinàmica normal en la zona. A continuació expliquem com heu de reforçar aquestes àrees.



ASPECTES A TENIR EN COMPTE

- **Activació del múscul transvers:** Porteu el melic cap endins i amunt, com si us volguéssiu cordar el pantaló o amagar la panxa. És important que realitzeu una bona contracció del múscul transvers a l'inici i durant l'exercici i també abans de fer qual-sevol esforç com tossir, esternudar, aixecar objectes, etc.



- **Respiració abdominodiafragmàtica:** Agafeu aire pel nas, dirigiu-lo cap a la panxa i expulseu-lo a poc a poc per la boca. Resseguiu-vos la graella costal amb els dits plans i premeu els punts de tensions que solen provocar-vos molèsties



- **Contracció perineal:** Aquest exercici mai es pot realitzar fer amb la bufeta plena, és per això que **cal que aneu al bany abans de fer-lo.**

Tanqueu els esfínters com si us volguéssiu aguantar les ganes d'anar al bany. Sempre que feu un esforç o els exercicis lumbar cal que activeu aquesta musculatura per prote-

Cervicàlgia i lumbàlgia

gir el vostre perineu. L'objectiu d'activar aquests músculs és prendre consciència d'una bona execució a l'hora de fer els exercicis i incorporar-ho, si es pot, a la vida diària. Es tracta de conèixer el cos i el seu funcionament per tractar i prevenir lesions.

Exercicis actius

- Aquests exercicis no us han de provocar dolor
- Cal que els feu amb la bufeta buida
- Realitzeu 3 sèries de 10-15 repeticions de cada exercici, intentant aguantar entre 3 i 5 segons per a cada repetició.

VERSÍÓ SENZILLA

- **Recte abdominal:** Aixequeu el cap fins a notar la contracció del recte.



- **Adductors:** Utilitzeu una pilota petita o un coixí i col·loqueu-la entremig dels dos genolls pressionant i mantenint durant 5 segons.





- **Glutis:** Aixequeu els glutis fins on us sigui possible.



- **Quàdriceps:** Aguanteu amb els dos peus la pilota i estireu els dos genolls.



- **Isquiotibials:** Porteu una pilota gran en direcció al pit amb ajuda dels dos talons i pressioneu-los suaument contra el terra. Estireu lentament les cames.

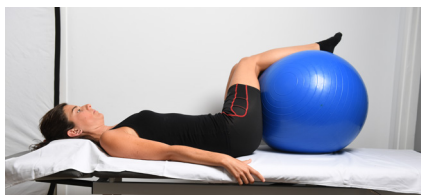
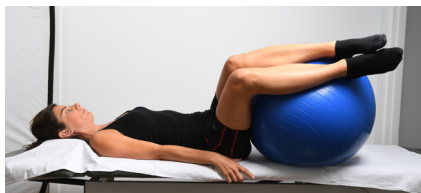


Cervicàlgia i lumbàlgia

- **Extremitats inferiors:** Aixequiu una cama i després l'altra pressionant la contrària amb el taló.



- **Estabilitat lumbar:** Feu un gir lateral suau sense aixecar la pelvis del terra. Feu el moviment cap a una banda i cap a l'altra.



- **Gluti mig:** Poseu-vos de costat, aixequiu la cama i manteniu-la 3 segons en l'aire. Quan acabeu una sèrie repetiu l'exercici cap a l'altra banda.



- **Paravertebrals:**
 - Cap per avall, amb els avantbraços recolzats a la llitera i l'abdomen tensat, separeu lleugerament el pit de la superfície.





- Cap per avall, recolzeu el front sobre els avantbraços, tenseu l'abdomen i separeu una mica les cuixes en direcció al sostre. Si teniu dificultats per executar aquest exercici, aixequiu alternant una cama amb l'altra.



• **Quadrupèdia:**

- Posició neutra a quatre grapes: Mantingueu recta l'esquena, recolzeu les mans a l'alçada de les espatlles i col·loqueu els genolls a l'alçada dels malucs.



- Gat i Gos: Activeu la panxa i arquegeu la columna mantenint fixes les cames i els braços.



- Altern: Manteniu l'esquena recta, aixequiu la mà esquerra i la cama dreta mantenint l'equilibri i seguidament repetiu l'exercici amb la mà i la cama contrària.

Cervicàlgia i lumbàlgia

VERSIÓ AVANÇADA

- **Recte abdominal:** aixequiu el pit com si us volguéssiu tocar els peus i incorporeu-vos.



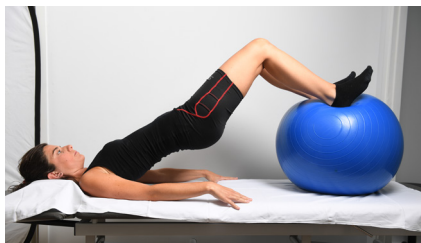
- **Glutis:** realitzeu el pont, aixequiu primer una cama i després l'altra, alternant-les.



- **Adductors:** pressioneu una pilota entre els genolls i a la vegada aixequiu els glutis.



- **Isquiotibials:** Aixequiu els glutis i amb els talons pressioneu la pilota de *fitball*.





- **Gluti mig:** De costat, separeu una cama en direcció al sostre i moveu-la cap endavant i endarrere. També podeu fer un moviment circular.



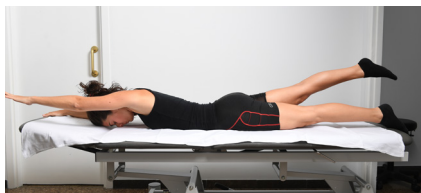
- **Core:**

- Cap per avall, amb els avantbraços recolzats a la llitera i l'abdomen tensat, separeu lleugerament el pit de la superfície.
- Cap per avall, recolzeu el front sobre els avantbraços, tenseu l'abdomen i separeu poc les cuixes en direcció al sostre. Si teniu dificultats per executar aquest exercici, aixequieu alternant una cama amb l'altra.



Cervicàlgia i lumbàlgia

- Cap per avall, amb els braços estirats aixequu una cama i el braç contrari. Recordeu que prèviament heu de tensar l'abdomen i que heu de treballar les dues bandes.



Estiraments

Durant l'estirament no realitzeu rebots i mantingueu l'estirament, si és possible entre 30 segons i un minut.

VERSIÓ SENZILLA

- **Cadena posterior:** poseu-vos a quatre grapes, deixeu-vos caure sobre els talons, estireu els braços i recolzeu el front a terra doblegant la columna lentament i per segments. Quan us reincorporeu feu-ho començant a rectificar des de la pelvis.





- **Glutis:** Col·loqueu-vos panxa enlaire i abraceu-vos un genoll mentre la cama contrària està estirada. Repetiu aquest mateix exercici amb l'altra cama.



- **Isquiotibials:** Col·loqueu la goma a la part posterior del peu i aixequu la cama fins que noteu tibantor a la part posterior de la mateixa cama. Recordeu mantenir el genoll una mica doblegat.

VERSIÓ AVANÇADA



- **Quadrat lumbar:** Estireu-vos de costat amb una cama per fora i un coixí sota la part inferior de les costelles i aixequu el braç contrari.



- **Psoes:** Col·loqueu el genoll que voleu estirar a terra, sobre un coixí. Poseu al davant la cama que no voleu estirar i inclineu el tronc cap endavant. La cama del darrere l'heu de mantenir estirada.

Cervicàlgia i lumbàlgia

- **Quadríceps:** En posició dreta, ajudeu-vos amb una goma embolicada al peu per poder flexionar el genoll com si el volguéssiu portar cap als glutis.



- **Pelvitrocanterià:** Estireu-vos de panxa enlaire amb una cama flexionada i creueu l'altra per sobre. A continuació col·loqueu les mans per sota del genoll i porteu-lo al pit.



Exercicis hipopressius

INDICACIONS

- Millora de la postura
- Reducció del perímetre de la cintura
- Incontinència urinària
- Prolapses
- Pubalgia
- Millora del to muscular del sòl pelvià
- Dismenorrea (dolors menstruals).
- Augment del rendiment esportiu.

CONTRAINDICACIONS

- Hipertensió arterial mal controlada
- Crisis d'ansietat
- Embaràs o sospita d'embaràs
- Abans d'anar a dormir
- Després dels àpats

EN POSICIÓ ESTIRADA

1. Estireu-vos amb les cames plegades, la punta dels dits mirant cap a vosaltres, els braços davant del pit, amb els colzes semiplestats, amb la barbata avall (doble mentó) i el tronc enganxat a terra.

Cervicàlgia i lumbàlgia

2. Agafeu aire pel nas i expulseu-lo per la boca a poc a poc fins a treure'l tot, seguidament feu una apnea (aguanteu la respiració) i la manteniu-la uns 10 segons. **Realitzeu entre 1 i 3 sèries de 5-10 repeticions.**



EN BIPEDESTACIÓ

Drets en la mateixa posició anterior excepte els peus que els heu de recolzar totalment a terra. Aguanteu la respiració (apnea) 10 segons. **Realitzeu entre 1 i 3 sèries de 5-10 repeticions.**



APP ALTHAIA

DISPONIBILE A L'APP STORE | A GOOGLE PLAY:





**XARXA ASSISTENCIAL
UNIVERSITÀRIA DE MANRESA**

Dr. Joan Soler, 1-3 - 08243 Manresa

Tel. 93 875 93 00

Fax 93 873 62 04

info@althaia.cat

www.althaia.cat

