

An anatomical illustration of a human torso, showing the skeletal structure and muscles. The lumbar spine is highlighted in a bright red color, indicating the focus of the exercises. The rest of the body is rendered in a semi-transparent blue color.

KINETOTERAPIE

Exerciții pentru coloana lombară

Dacă apare durere la executarea unui exercițiu ne oprim din executarea sa și scoatem exercițiul din circuit.

Exercițiul 1

- ❖ Din decubit dorsal (pe spate) se flexează genunchii, tălpile rămân pe saltea:
 - se trage genunchiul drept la piept;
 - se revine la poziția inițială;
 - se trage genunchiul stâng la piept;
 - se revine la poziția inițială.

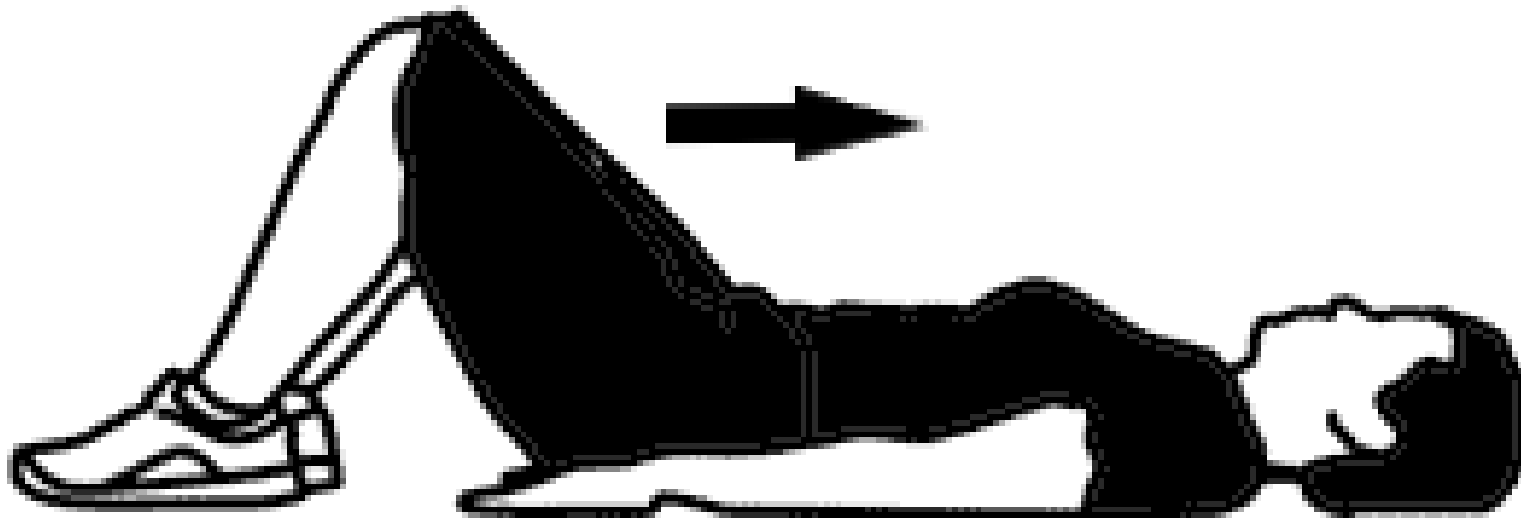
se fac 10 repetări x 2 serii



Exercițiul 2

- ❖ Din decubit dorsal (pe spate) se flexează genunchii, tălpile rămân pe saltea:
 - se trag ambii genunchii la piept;
 - se revine la poziția inițială.

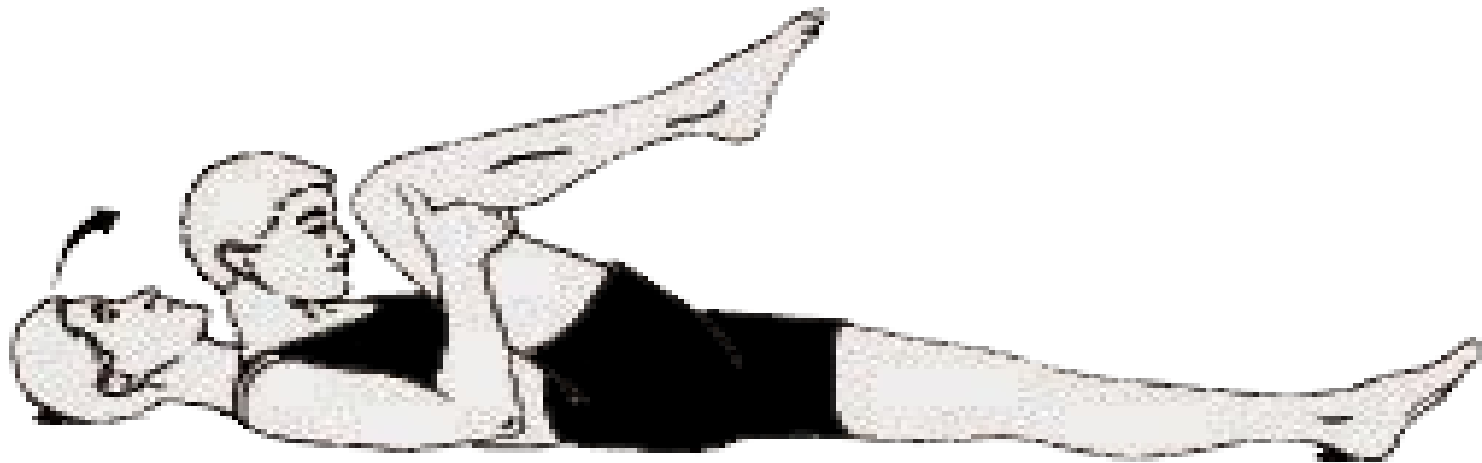
se fac 10 repetări x 2 serii



Exercițiul 3

- ❖ Din decubit dorsal (pe spate) se flexează genunchii, tălpile rămân pe saltea:
 - se face flexia copasei drepte pe bazin cu prinderea genunchiului cu mâinile și apropierea frunții de acesta;
 - se revine la poziția inițială;
 - se face flexia copasei stângi pe bazin cu prinderea genunchiului cu mâinile și apropierea frunții de acesta;
 - se revine la poziția inițială.

se fac 10 repetări x 2 serii



Exercitiul 4

- ❖ Din decubit dorsal (pe spate) se flexează genunchii, tălpile rămân pe saltea;
- se face flexia ambelor coapse pe bazin cu prinderea genunchilor și apropierea frunții (în limita mobilității);
- se revine la poziția inițială.

se fac 10 repetări x 2 serii



Exercițiul 5

- ❖ Din decubit dorsal (pe spate) se flexează genunchii, tălpile rămân pe saltea:
 - se ridică ușor bazinul (până la limita durerii), delordozând coloana lombară;
 - se revine la poziția inițială.

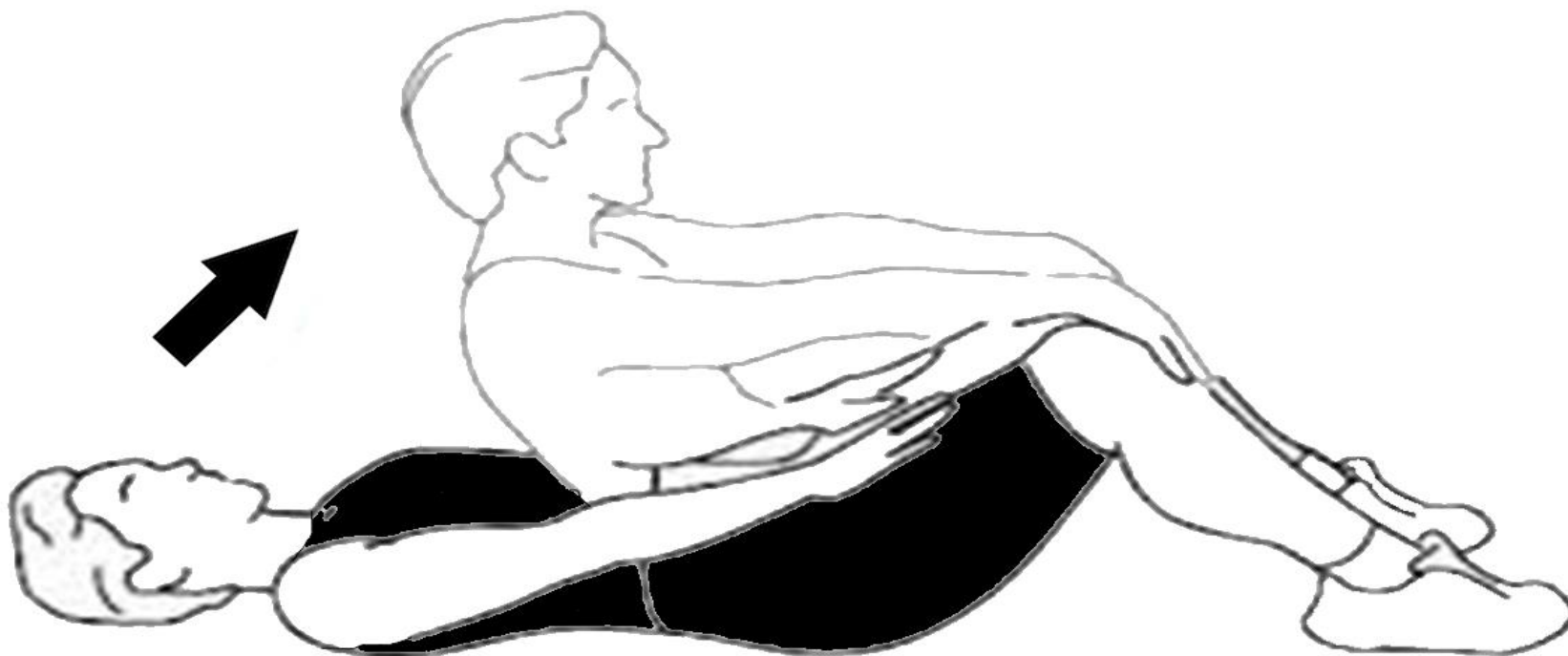
se fac 10 repetari x 2 serii



Exercițiul 6

- ❖ Din decubit dorsal (pe spate) se flexează genunchii, tălpile rămân pe saltea:
 - se așează brațele pe coapse;
 - se ridică trunchiul cu deplasarea mâinilor până la nivelul genunchilor, pentru tonifierea peretelui abdominal (fără a genera durere);
 - se revine la poziția inițială.

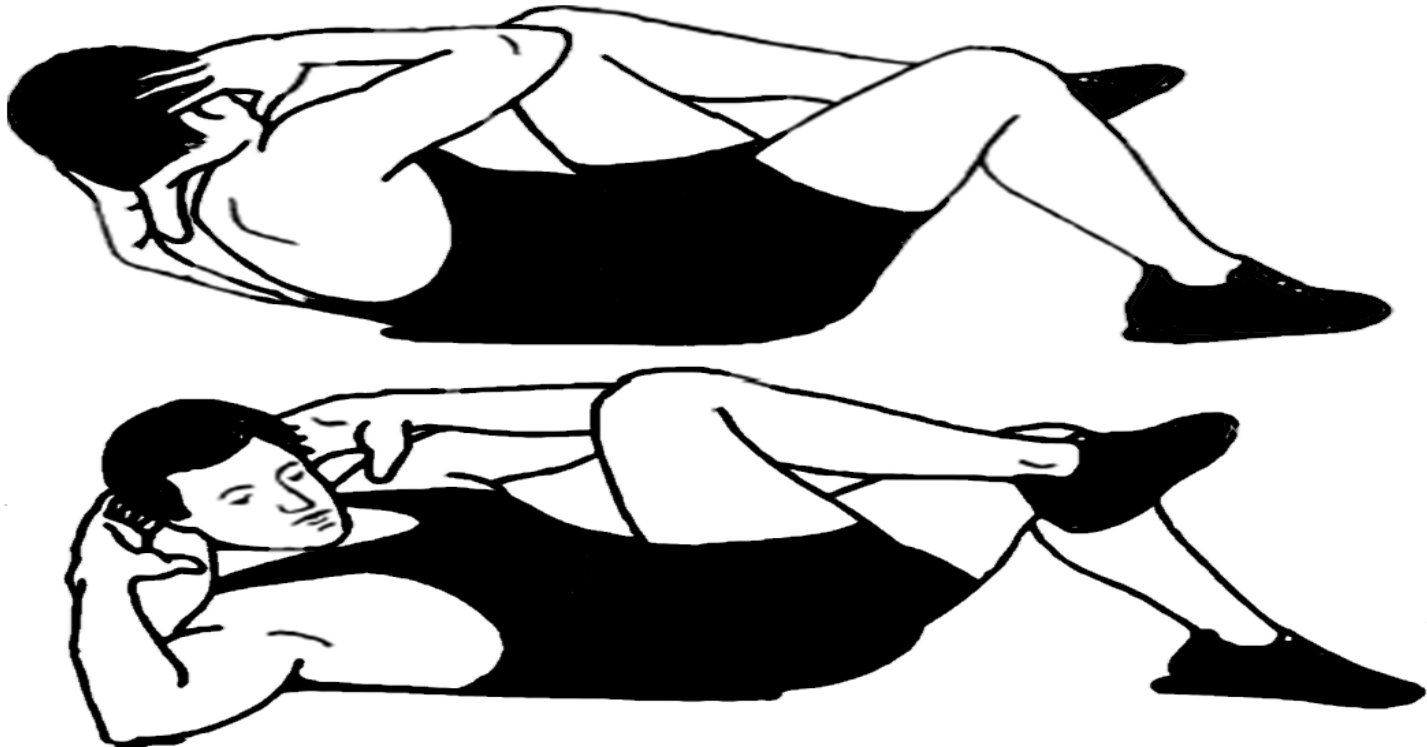
se fac 10 repetări x 2 serii



Exercițiul 7

- ❖ Din decubit dorsal (pe spate) ducem mâinile la ceafă, se flexează genunchii, tălpile rămân pe saltea:
 - se face flexia coapsei drepte pe bazin și flexia trunchiului, genunchiul atinge cotul stâng;
 - se revine la poziția inițială;
 - se face flexia coapsei stângi pe bazin și flexia trunchiului, genunchiul atinge cotul drept;
 - se revine la poziția inițială.

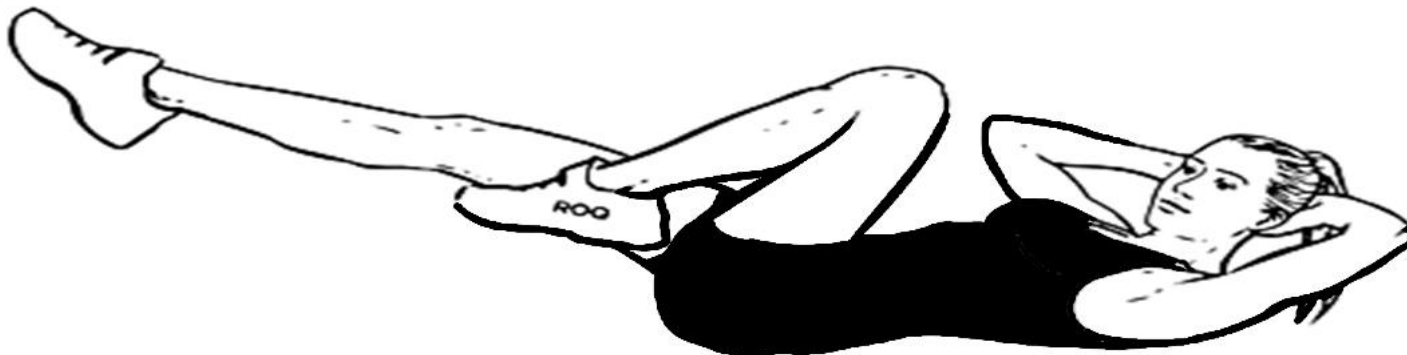
se fac 10 repetări x 2 serii



Exercițiul 8

- ❖ Din decubit dorsal (pe spate):
 - se ridică ușor ambele membre inferioare;
 - se începe pedalarea în aer cu picioarele din înainte înopi și invers, întinzând oblic picioarele până la limita durerii.

se fac 10 repetări x 2 serii



Exercițiul 9

- ❖ Din decubit dorsal (pe spate) se flexează genunchii, tălpile rămân pe saltea;
- lăsăm ambii genunchi să cadă pe partea dreaptă;
- se revine la poziția inițială;
- lăsăm ambii genunchi să cadă pe partea stângă;
- se revine la poziția inițială.

se fac 10 repetări x 2 serii



Exercițiul 10

- ❖ Din decubit dorsal (pe spate):
 - se inspiră ușor, zona lombară se arcuiește;
 - se expiră, zona lombară presează planul patului.

se fac 10 repetări x 2 serii



Exercițiul 11

- ❖ Din decubit ventral (pe burtă) membrele superioare se poziționează pe lângă corp:
 - se face extensia trunchiului cu ridicarea acestuia de pe saltea;
 - se revine la poziția inițială.

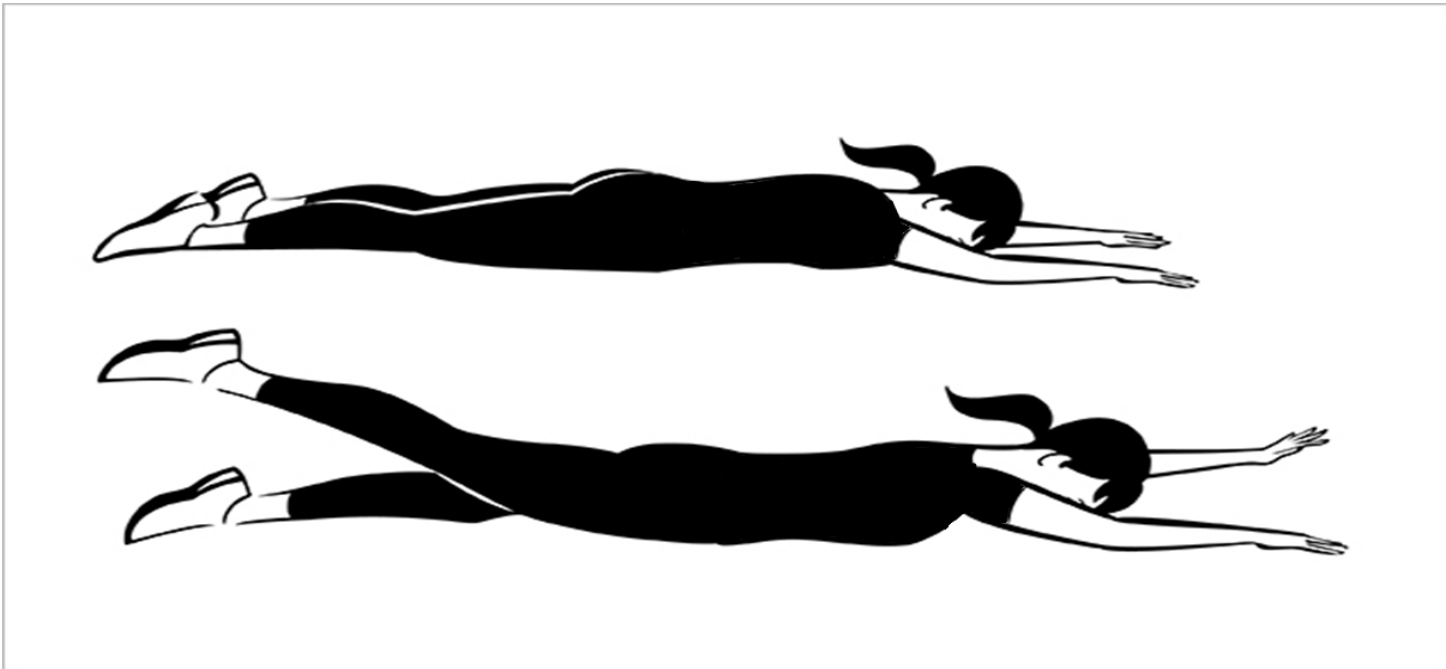
se fac 10 repetări x 2 serii



Exercițiul 12

- ❖ Din decubit ventral (pe burtă) membrele superioare se întind în prelungirea corpului:
 - se ridică simultan membrul superior drept și membrul inferior stâng de pe saltea (în limita mobilității);
 - se revine la poziția inițială;
 - se ridică simultan membrul superior stâng și membrul inferior drept de pe saltea (în limita mobilității);
 - se revine la poziția inițială.

se fac 10 repetări x 2 serii



Exercițiul 13

- ❖ Din patrupezie (sprijin pe genunchi și palme):
 - se lasă șezutul pe călcâie cu mâinile nemișcate, pentru asuplizarea musculaturii coloanei lombare.
 - se menține 2-3 secunde;
 - se revine la poziția inițială.

se fac 10 repetări x 2 serii



Exercițiul 14

- ❖ Din patrupezie (sprijin pe genunchi și palme):
 - se tensionează abdomenul realizându-se cifozarea coloanei vertebrale;
 - se menține 2 secunde;
 - se revine la poziția inițială.

se fac 10 repetări x 2 serii



Exercițiul 15

- ❖ Din așezat (stând pe scaun):
 - cu spatele la perete/spalier, se răsuțește trunchiul pe partea dreaptă, apoi pe partea stângă, până când palmele ating peretele/spalierul, bazinul rămâne fix.

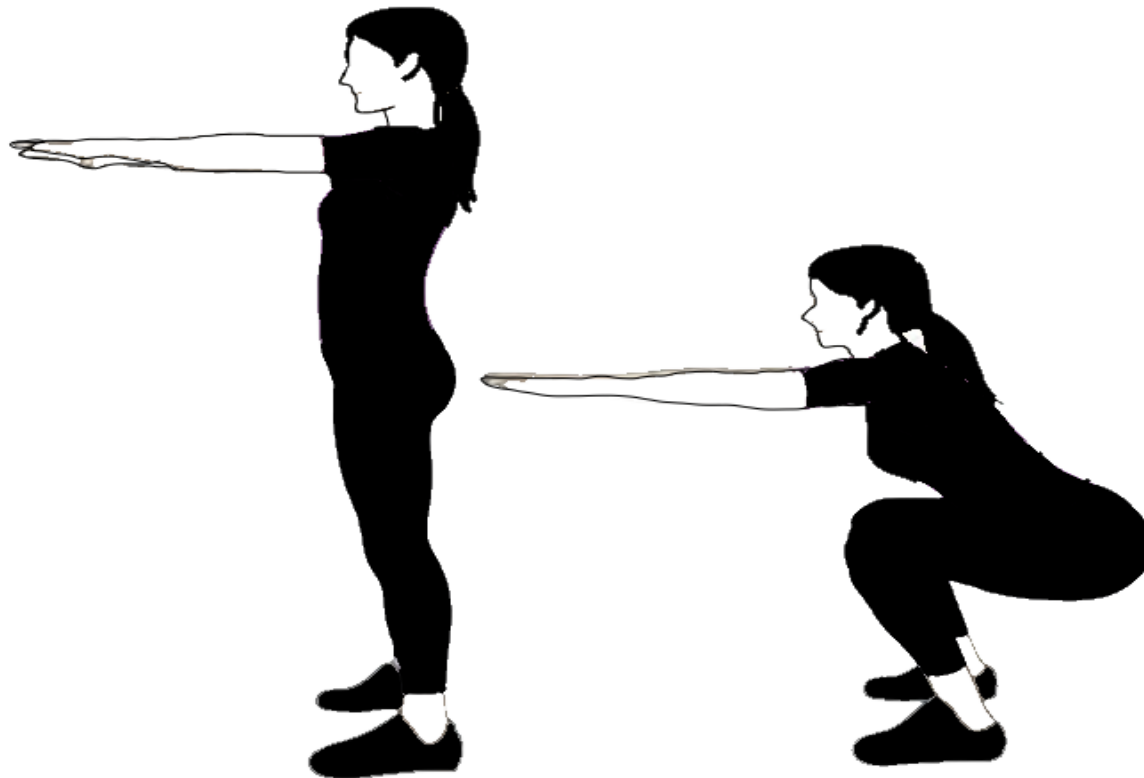
se fac 10 repetări x 2 serii



Exercițiul 16

- ❖ Din ortostatism, bratele în față și membrele inferioare ușor departate:
 - se face flexia genunchilor;
 - se revine la poziția inițială.

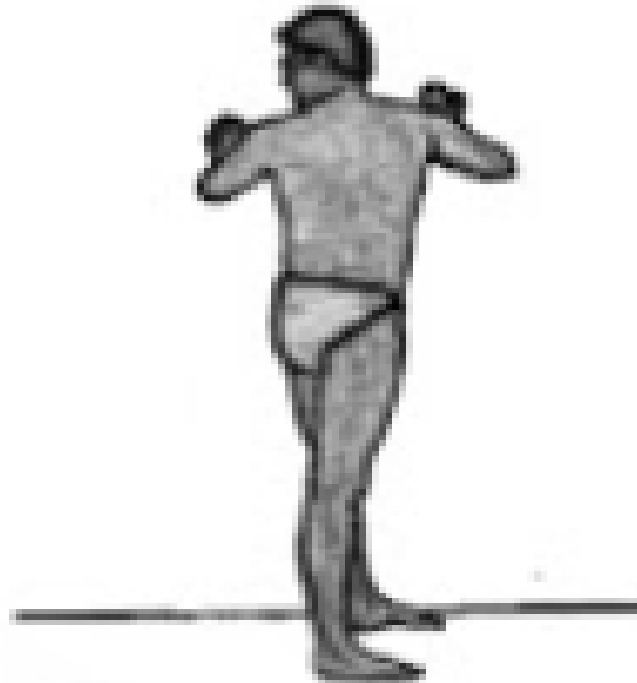
se fac 10 repetări x 2 serii



Exercițiul 17

- ❖ Din ortostatism:
 - ne poziționăm cu spatele la perete/spalier;
 - se realizează o rotire a trunchiului spre dreapta până când palmele ating peretele/spalierul;
 - se revine la poziția inițială;
 - se realizează o rotire a trunchiului spre stânga până când palmele ating peretele/spalierul;
 - se revine la poziția inițială.

se fac 10 repetări x 2 serii



Exercițiul 18

❖ Mersul pe bicicletă

