







7.	En decúbito supino con miembros inferiores extendidos	El paciente flexionará la rodilla derecha y elevará el brazo izquierdo. Se le pide que ruede hacia la izquierda hasta la posición decúbito prono. Se puede realizar hacia la derecha cambiando la posición inicial.	1	1'	Colchoneta
8.	En decúbito prono con apoyo de codos y antebrazos en 90° y miembros inferiores extendidos. Mirada al frente.	El paciente contraerá glúteos, abdomen y levantará el brazo derecho e izquierdo al frente de forma alternada.	5 cada lado	1'	Colchoneta
9.	En prono con apoyo de codos y antebrazos en 90° y miembros inferiores extendidos. Mirada hacia arriba.	El paciente contraerá glúteos, abdomen y flexionará la pierna derecha e izquierda de forma alternada.	5 cada lado	1'	Colchoneta
10.	En prono con apoyo de codos y antebrazos en 90° y miembros inferiores extendidos. Mirada al frente.	El paciente contraerá glúteos, abdomen y realizará triple flexión de miembro inferior derecho, sin despegar el pie de la colchoneta. Luego levantará el brazo derecho al frente. Retornará el brazo y luego la pierna. Alternará con el lado izquierdo.	5 cada lado	2'	Colchoneta
11.	En prono con apoyo de manos en la colchoneta a la altura del tronco y codos levantados. Miembros inferiores extendidos. Mirada a la colchoneta y frente apoyada.	El paciente contraerá glúteos, abdomen y se apoyará en rodillas. Haciendo presión en las manos extenderá los miembros superiores y levantará abdomen, pecho y cabeza con los segmentos alineados (plancha). Retorna a la posición de inicio.	8	2'	Colchoneta
12.	Apoyado en manos y rodillas (en 4 puntos). Las rodillas a la altura de la cadera y las manos a la altura de los hombros.	El paciente debe extender la cabeza llevando la mirada hacia arriba. La columna acompaña el movimiento de extensión. Luego, el paciente debe flexionar la cabeza llevando la mirada hacia el abdomen. La columna acompaña el movimiento de flexión.	5 hacia arriba y 5 veces abajo, según la secuencia del ejercicio.	3'	Colchoneta
13.	Apoyado en manos y rodillas (en 4 puntos). Las rodillas a la altura de la cadera y las manos a la altura de los hombros.	El paciente contraerá glúteos, abdomen y apoyado en las puntas de los pies, elevará pelvis y rodillas.	5	4'	Colchoneta
14.	Apoyado en manos y rodillas (en 4 puntos). Las rodillas a la altura de la cadera y las manos a la altura de los hombros.	Sin mover manos y rodillas, el paciente debe mover la pelvis hacia los talones mientras baja la cabeza y el tronco. Sostener por 10 segundos.	3	2'	Colchoneta
15.	Apoyado en manos y rodillas (en 4 puntos).	Realizar transición a sedente. El paciente deberá levantar la mano izquierda y desplazar la pelvis hacia la	5 cada lado	7'	Colchoneta



		Las rodillas juntas, a la altura de la cadera y las manos a la altura de los hombros.	derecha apoyándola en la colchoneta. Retornar contrayendo el abdomen. Repetir hacia el lado izquierdo.		
CIERRE		Sentados en la colchoneta	Recordar al paciente que debe ingerir agua. Recomendaciones finales.	3'	Colchoneta

### Sesión 08

#### Objetivo de la sesión:

- Mantener y/o mejorar rangos articulares.
- Mantener y/o mejorar flexibilidad.
- Mejorar la fuerza muscular.
- Mejorar el equilibrio en cuatro puntos.

SESIÓN 8					
	Posición del Paciente	Descripción del ejercicio	Repeticiones	Tiempo	Materiales
INICIO	Sentado en la colchoneta	Recordar la dinámica de las terapias: <ul style="list-style-type: none"> <li>- No mirar al compañero</li> <li>- No conversar</li> <li>- Apagar los celulares.</li> <li>- Concientizar los ejercicios.</li> <li>- Realizar los ejercicios suaves y lentos.</li> </ul> Respetar el dolor y la limitación estructural.		1'	Colchoneta.
DESARROLLO	1. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos	Se le pide al paciente que cierre los ojos y que perciba el peso de su cuerpo sobre la colchoneta, así como la posición de cada segmento corporal y que procure alinear voluntariamente ambos hemicuerpos.		2'	Colchoneta
	2. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos, los miembros superiores elevados con una pelota entre las manos.	El paciente debe flexionar los dedos de los pies y extender el tobillo. A la vez, debe llevar los brazos con codo extendido por encima de su cabeza en dirección al piso, procurando extender toda la espalda. Se debe mantener 3 segundos. Luego retornar a la posición inicial.	8	3'	Colchoneta y pelota
	3. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos	El paciente debe flexionar la rodilla derecha deslizando la planta del pie por la colchoneta y abducir la cadera. La planta del pie quedará en contacto con la pierna izquierda y deslizará		5 con cada miembro inferior	2'



		la misma extendiendo la rodilla hasta retornar a la posición inicial.				
4.	En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta.	El paciente debe inspirar por la nariz lentamente mientras infla el abdomen. El paciente espirar por la boca lentamente mientras desinfla el abdomen.	5	2'		Colchoneta y pelota
5.	En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. Una pelota entre las rodillas. Brazos relajados, codos apoyados en la colchoneta y manos en el pecho.	El paciente debe mover las rodillas juntas con los pies juntos hacia la derecha. Luego repetir hacia la izquierda. El movimiento se debe detener cuando el paciente siente que la rotación se produce en la columna. Los codos no se deben levantar de la colchoneta.	5 cada lado	2'		Colchoneta y pelota
6.	En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. Brazos relajados a los costados del cuerpo, palmas apoyadas en la colchoneta.	El paciente debe pisar la colchoneta, contraer los glúteos, contraer el transverso del abdomen (abdomen inferior) y elevar la pelvis. Se debe mantener la posición 3 segundos y luego descender lentamente.	8	3'		Colchoneta y pelota
7.	En decúbito supino con miembros inferiores extendidos	El paciente flexionará la rodilla derecha y elevará el brazo izquierdo. Se le pide que ruede hacia la izquierda hasta la posición decúbito prono. Se puede realizar hacia la derecha cambiando la posición inicial.	1	1'		Colchoneta.
8.	En decúbito prono con apoyo de codos y antebrazos en 90° y miembros inferiores extendidos. Mirada al frente.	El paciente contraerá glúteos, abdomen y levantará el brazo derecho e izquierdo al frente de forma alternada.	5 cada lado	1'		Colchoneta.
9.	En prono con apoyo de codos y antebrazos en 90° y miembros inferiores extendidos. Mirada al frente.	El paciente contraerá glúteos, abdomen y flexionará la pierna derecha e izquierda de forma alternada.	5 cada lado	1'		Colchoneta.
10.	En prono con apoyo de codos y antebrazos en 90° y miembros inferiores extendidos. Mirada al frente.	El paciente contraerá glúteos, abdomen y realizará triple flexión de miembro inferior derecho, sin despegar el pie de la colchoneta. Luego levantará el brazo derecho al frente. Retornará el brazo y luego la pierna. Alternará con el lado izquierdo.	5 cada lado	2'		Colchoneta.
11.	En prono con apoyo de manos en la colchoneta a la altura del tronco y codos levantados. Miembros inferiores extendidos. Mirada a la colchoneta y frente apoyada.	El paciente contraerá glúteos, abdomen y se apoyará en rodillas. Haciendo presión en las manos extenderá los miembros superiores y levantará abdomen, pecho y cabeza con los segmentos alineados (plancha). Retorna a la posición de inicio.	8	2'		Colchoneta.
	<b>REPOSO</b>			1'		



12	Apoyado en manos y rodillas (en 4 puntos). Las rodillas a la altura de la cadera y las manos a la altura de los hombros.	El paciente debe extender la cabeza llevando la mirada hacia arriba. La columna acompaña el movimiento de extensión. Luego, el paciente debe flexionar la cabeza llevando la mirada hacia el abdomen. La columna acompaña el movimiento de flexión.	5 hacia arriba y 5 veces abajo, según la secuencia del ejercicio.	3'	Colchoneta.
13	Apoyado en manos y rodillas (en 4 puntos). Las rodillas a la altura de la cadera y las manos a la altura de los hombros.	El paciente contraerá glúteos, abdomen y apoyado en las puntas de los pies, elevará pelvis y rodillas.	5	3'	Colchoneta.
14	Apoyado en manos y rodillas (en 4 puntos). Las rodillas a la altura de la cadera y las manos a la altura de los hombros.	Sin mover manos y rodillas, el paciente debe mover la pelvis hacia los talones mientras baja la cabeza y el tronco. Sostener por 30 segundos.	1	1'	Colchoneta.
15	<b>REPOSO</b>			1'	Colchoneta.
16	Apoyado en manos y rodillas (en 4 puntos). Las rodillas juntas, a la altura de la cadera y las manos a la altura de los hombros.	Realizar transición a sedente. El paciente deberá levantar la mano izquierda y desplazar la pelvis hacia la derecha apoyándola en la colchoneta. Retornar contrayendo el abdomen. Repetir hacia el lado izquierdo.	5 cada lado	4'	Colchoneta.
17	Apoyado en rodillas separadas. Brazos estirados al frente sosteniendo una pelota.	El paciente moverá la pelvis hacia los lados sin desplazar el tronco ni los brazos (descarga de peso)	5 cada lado	2'	Colchoneta y pelota.
18	Apoyado en rodillas. Brazos estirados al frente sosteniendo una pelota. Debe contraer glúteos y abdomen.	El paciente moverá hacia adelante la rodilla y el pie derecho (90°). No mover la pelota. Retornar a la posición inicial. Alternar con el lado izquierdo.	5 cada lado	4'	Colchoneta y pelota
19	Apoyado en rodillas aducidas. Brazos estirados al frente sosteniendo una pelota.	El paciente moverá la pelvis hacia los talones (respetando sus limitaciones) y contraerá glúteos y abdomen para retornar a la posición inicial. No debe mover la pelota.	5	2'	Colchoneta y pelota
	Sentados en la colchoneta	Recordar al paciente que debe ingerir agua. Recomendaciones finales.		2'	Colchoneta.

C I R R E

**Sesión 09**

**Objetivo de la sesión:**

- Mantener y/o mejorar rangos articulares.
- Mantener y/o mejorar flexibilidad.



- Mejorar la fuerza muscular.
- Mejorar la marcha.
- Mejorar el equilibrio en cuatro puntos y bipedestación.

<b>SESIÓN 9</b>					
	<b>Posición del Paciente</b>	<b>Descripción del ejercicio</b>	<b>Repeticiones</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>
INICIO	Sentado en la colchoneta	<p>Recordar la dinámica de las terapias:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No mirar al compañero</li> <li>- No conversar</li> <li>- Apagar los celulares.</li> <li>- Concientizar los ejercicios.</li> <li>- Realizar los ejercicios suaves y lentos.</li> </ul> <p>Respetar el dolor y la limitación estructural.</p>		1'	Colchoneta
	1. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos	Se le pide al paciente que cierre los ojos y que perciba el peso de su cuerpo sobre la colchoneta, así como la posición de cada segmento corporal y que procure alinear voluntariamente ambos hemicuerpos.		2'	Colchoneta
	2. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos, los miembros superiores elevados con una pelota entre las manos.	El paciente debe flexionar los dedos de los pies y extender el tobillo. A la vez, debe llevar los brazos con codo extendido por encima de su cabeza en dirección al piso, procurando extender toda la espalda. Se debe mantener 3 segundos. Luego retornar a la posición inicial.	8	3'	Colchoneta y pelota
	3. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos	El paciente debe flexionar la rodilla derecha deslizando la planta del pie por la colchoneta y abducir la cadera. La planta del pie quedará en contacto con la pierna izquierda y deslizará la misma extendiendo la rodilla hasta retornar a la posición inicial.	5 con cada miembro inferior	2'	Colchoneta
	4. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta.	El paciente debe inspirar por la nariz lentamente mientras infla el abdomen. El paciente espirar por la boca lentamente mientras desinfla el abdomen.	5	2'	Colchoneta y pelota
DESARROLLO	5. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. Una pelota entre las rodillas. Brazos relajados, codos apoyados en la colchoneta y manos en el pecho.	El paciente debe mover las rodillas juntas con los pies juntos hacia la derecha. Luego repetir hacia la izquierda. El movimiento se debe detener cuando el paciente siente que la rotación se produce en la columna. Los codos no se deben levantar de la colchoneta.	5 cada lado	2'	Colchoneta y pelota

6.	En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. Brazos relajados a los costados del cuerpo, palmas apoyadas en la colchoneta.	El paciente debe pisar la colchoneta, contraer los glúteos, contraer el transverso del abdomen (abdomen inferior) y elevar la pelvis. Se debe mantener la posición 3 segundos y luego descender lentamente.	8	3'	Colchoneta y pelota
7.	En decúbito supino con miembros inferiores extendidos	El paciente flexionará la rodilla derecha y elevará el brazo izquierdo. Se le pide que ruede hacia la izquierda hasta la posición decúbito prono. Se puede realizar hacia la derecha cambiando la posición inicial.	1	1'	Colchoneta
8.	En prono con apoyo de codos y antebrazos en 90° y miembros inferiores extendidos. Mirada al frente.	El paciente contraerá glúteos, abdomen y realizará triple flexión de miembro inferior derecho, sin despegar el pie de la colchoneta. Luego levantará el brazo derecho al frente. Retornará el brazo y luego la pierna. Alternará con el lado izquierdo.	5 cada lado	2'	Colchoneta
9.	En prono con apoyo de manos en la colchoneta a la altura del tronco y codos levantados. Miembros inferiores extendidos. Mirada a la colchoneta y frente apoyada.	El paciente contraerá glúteos, abdomen y se apoyará en rodillas. Haciendo presión en las manos extenderá los miembros superiores y levantará abdomen, pecho y cabeza con los segmentos alineados (plancha). Retorna a la posición de inicio.	8	2'	Colchoneta
	REPOSO			2'	
10.	Apoyado en manos y rodillas (en 4 puntos). Las rodillas a la altura de la cadera y las manos a la altura de los hombros.	El paciente debe extender la cabeza llevando la mirada hacia arriba. La columna acompaña el movimiento de extensión. Luego, el paciente debe flexionar la cabeza llevando la mirada hacia el abdomen. La columna acompaña el movimiento de flexión.	5 hacia arriba y 5 veces abajo, según la secuencia del ejercicio.	2'	Colchoneta
11.	Apoyado en manos y rodillas (en 4 puntos). Las rodillas a la altura de la cadera y las manos a la altura de los hombros.	El paciente contraerá glúteos, abdomen y apoyado en las puntas de los pies, elevará pelvis y rodillas.	5	2'	Colchoneta
12.	Apoyado en manos y rodillas (en 4 puntos). Las rodillas a la altura de la cadera y las manos a la altura de los hombros.	Sin mover manos y rodillas, el paciente debe mover la pelvis hacia los talones mientras baja la cabeza y el tronco. Sostener por 30 segundos.	1	1'	Colchoneta
	REPOSO			1'	
13.	Apoyado en manos y rodillas (en 4 puntos).	Realizar transición a sedente. El paciente deberá levantar la mano izquierda y desplazar la pelvis hacia la derecha	5 cada lado	4'	Colchoneta



	Las rodillas juntas, a la altura de la cadera y las manos a la altura de los hombros.	apoyándola en la colchoneta. Retornar contrayendo el abdomen. Repetir hacia el lado izquierdo.			
14.	Apoyado en rodillas separadas. Brazos estirados al frente sosteniendo una pelota.	El paciente moverá la pelvis hacia los lados sin desplazar el tronco ni los brazos (descarga de peso)	5 cada lado	1'	Colchoneta y pelota.
15.	Apoyado en rodillas. Brazos estirados al frente sosteniendo una pelota. Debe contraer glúteos y abdomen.	El paciente moverá hacia adelante la rodilla y el pie derecho. (90°). No mover la pelota. Retornar a la posición inicial. Alternar con el lado izquierdo.	5 cada lado	4'	Colchoneta y pelota
16.	Apoyado en rodillas aducidas. Brazos estirados al frente sosteniendo una pelota.	El paciente moverá la pelvis hacia los talones (respetando sus limitaciones) y contraerá glúteos y abdomen para retornar a la posición inicial. No debe mover la pelota.	5	1'	Colchoneta y pelota
17.	Bipedestación.	Apoyar el talón derecho al frente (mantener dorsiflexión). Contraer glúteos y abdomen. Sostener por 5 segundos. Retornar a la posición inicial. Alternar con el lado izquierdo.	5	2'	Colchoneta
18.	Bipedestación	Apoyar el talón derecho al frente (mantener dorsiflexión). Desplazar peso del cuerpo hacia adelante apoyando toda la planta del pie derecho mientras se levanta el talón del pie izquierdo. Sostener por 5 segundos. Retornar a la posición inicial. Alternar con el lado izquierdo.	5	3'	Colchoneta
CIERRE	Sentados en la colchoneta	Recordar al paciente que debe ingerir agua. Recomendaciones finales.		2'	Colchoneta

### Sesión 10

#### Objetivo de la sesión:

- Mantener y/o mejorar rangos articulares.
- Mantener y/o mejorar flexibilidad.
- Mejorar la fuerza muscular.
- Mejorar la marcha.
- Mejorar el equilibrio en cuatro puntos y bipedestación.

SESIÓN 10



	Posición del Paciente	Descripción del ejercicio	Repeticiones	Tiempo	Materiales
INICIO	Sentado en la colchoneta	Recordar la dinámica de las terapias: <ul style="list-style-type: none"> <li>- No mirar al compañero</li> <li>- No conversar</li> <li>- Apagar los celulares.</li> <li>- Concientizar los ejercicios.</li> <li>- Realizar los ejercicios suaves y lentos.</li> </ul> Respetar el dolor y la limitación estructural.		1'	Colchoneta
	1. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos	Se le pide al paciente que cierre los ojos y que perciba el peso de su cuerpo sobre la colchoneta, así como la posición de cada segmento corporal y que procure alinear voluntariamente ambos hemicuerpos.		1'	Colchoneta
	2. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos, los miembros superiores elevados con una pelota entre las manos.	El paciente debe flexionar los dedos de los pies y extender el tobillo. A la vez, debe llevar los brazos con codo extendido por encima de su cabeza en dirección al piso, procurando extender toda la espalda. Se debe mantener 3 segundos. Luego retornar a la posición inicial.	8	2'	Colchoneta y pelota
	3. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos	El paciente debe flexionar la rodilla derecha deslizando la planta del pie por la colchoneta y abducir la cadera. La planta del pie quedará en contacto con la pierna izquierda y deslizará la misma extendiendo la rodilla hasta retornar a la posición inicial.	5 con cada miembro inferior	2'	Colchoneta
	4. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta.	El paciente debe inspirar por la nariz lentamente mientras infla el abdomen. El paciente espirar por la boca lentamente mientras desinfla el abdomen.	5	2'	Colchoneta y pelota
	5. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. Una pelota entre las rodillas. Brazos relajados, codos apoyados en la colchoneta y manos en el pecho.	El paciente debe mover las rodillas juntas con los pies juntos hacia la derecha. Luego repetir hacia la izquierda. El movimiento se debe detener cuando el paciente siente que la rotación se produce en la columna. Los codos no se deben levantar de la colchoneta.	5 cada lado	2'	Colchoneta y pelota
DESARROLLO	6. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. Brazos relajados a los costados del cuerpo, palmas apoyadas en la colchoneta.	El paciente debe pisar la colchoneta, contraer los glúteos, contraer el transverso del abdomen (abdomen inferior) y elevar la pelvis. Se debe mantener la posición 3 segundos y luego descender lentamente.	8	2'	Colchoneta y pelota



7.	En decúbito supino con miembros inferiores extendidos	El paciente flexionará la rodilla derecha y elevará el brazo izquierdo. Se le pide que ruede hacia la izquierda hasta la posición decúbito prono. Se puede realizar hacia la derecha cambiando la posición inicial.	1	1'	Colchoneta
8.	En prono con apoyo de codos y antebrazos en 90° y miembros inferiores extendidos. Mirada al frente.	El paciente contraerá glúteos, abdomen y realizará triple flexión de miembro inferior derecho, sin despegar el pie de la colchoneta. Luego levantará el brazo derecho al frente. Retornará el brazo y luego la pierna. Alternará con el lado izquierdo.	5 cada lado	2'	Colchoneta
9.	En prono con apoyo de manos en la colchoneta a la altura del tronco y codos levantados. Miembros inferiores extendidos. Mirada a la colchoneta y frente apoyada.	El paciente contraerá glúteos, abdomen y se apoyará en rodillas. Haciendo presión en las manos extenderá los miembros superiores y levantará abdomen, pecho y cabeza con los segmentos alineados (plancha). Retorna a la posición de inicio.	8	2'	Colchoneta
10.	Apoyado en manos y rodillas (en 4 puntos). Las rodillas a la altura de la cadera y las manos a la altura de los hombros.	El paciente debe extender la cabeza llevando la mirada hacia arriba. La columna acompaña el movimiento de extensión. Luego, el paciente debe flexionar la cabeza llevando la mirada hacia el abdomen. La columna acompaña el movimiento de flexión.	5 hacia arriba y 5 veces abajo, según la secuencia del ejercicio.	1'	Colchoneta
11.	Apoyado en manos y rodillas (en 4 puntos). Las rodillas a la altura de la cadera y las manos a la altura de los hombros.	El paciente contraerá glúteos, abdomen y apoyado en las puntas de los pies, elevará pelvis y rodillas.	5	2'	Colchoneta
12.	Apoyado en manos y rodillas (en 4 puntos). Las rodillas a la altura de la cadera y las manos a la altura de los hombros.	Sin mover manos y rodillas, el paciente debe mover la pelvis hacia los talones mientras baja la cabeza y el tronco. Sostener por 30 segundos.	1	1'	Colchoneta
	<b>REPOSO</b>			1'	
13.	Apoyado en manos y rodillas (en 4 puntos). Las rodillas juntas, a la altura de la cadera y las manos a la altura de los hombros.	Realizar transición a sedente. El paciente deberá levantar la mano izquierda y desplazar la pelvis hacia la derecha apoyándola en la colchoneta. Retornar contrayendo el abdomen. Repetir hacia el lado izquierdo.	5 cada lado	2'	Colchoneta
14.	Apoyado en rodillas separadas. Brazos estirados al frente sosteniendo una pelota.	El paciente moverá la pelvis hacia los lados sin desplazar el tronco ni los brazos (descarga de peso)	5 cada lado	1'	Colchoneta y pelota.
15.	Apoyado en rodillas. Brazos estirados al frente sosteniendo una pelota. Debe contraer glúteos y abdomen.	El paciente moverá hacia adelante la rodilla y el pie derecho. (90°). No mover la pelota. Retornar a la posición inicial.	5 cada lado	2'	Colchoneta y pelota



16	Apoyado en rodillas aducidas. Brazos estirados al frente sosteniendo una pelota.	Alternar con el lado izquierdo.	5	2'	Colchoneta y pelota				
17	Bipedestación.	Apoyar el talón derecho al frente (mantener dorsiflexión). Contraer glúteos y abdomen. Sostener por 5 segundos. Retornar a la posición inicial. Alternar con el lado izquierdo.	5	2'	Colchoneta				
18	Bipedestación	Apoyar el talón derecho al frente (mantener dorsiflexión). Desplazar peso del cuerpo hacia adelante apoyando toda la planta del pie derecho mientras se levanta el talón del pie izquierdo. Sostener por 5 segundos. Retornar a la posición inicial. Alternar con el lado izquierdo.	5	3'	Colchoneta				
19	Bipedestación con los pies separados. Un pie adelante.	Pie derecho adelante y pie izquierdo atrás. Primero flexionar la rodilla izquierda llevándola hacia el piso levantando el talón izquierdo. La rodilla derecha se flexiona acompañando el movimiento. Mantener el tronco recto (Respetar sus limitaciones). Retornar a la posición inicial y alternar con el otro lado.	5	5'	Colchoneta				
20	Bipedestación con los pies separados 10 cm.	Despegar los talones del piso. Flexionar la cadera y las rodillas llevando la pelvis en dirección a los talones, manteniendo el tronco recto. (Respetar sus limitaciones). Los miembros inferiores permanecerán en rotación externa.	5	4'	Colchoneta				
	Sentados en la colchoneta	Recordar al paciente que debe ingerir agua.		2'	Colchoneta				

### Sesión 11

#### Objetivo de la sesión:

- Mantener y/o mejorar rangos articulares.
- Mantener y/o mejorar flexibilidad.
- Mejorar la fuerza muscular.
- Mejorar la marcha.
- Mejorar el equilibrio en cuatro puntos, rodillas y bipedestación.



**SESIÓN 11**

	<b>Posición del Paciente</b>	<b>Descripción del ejercicio</b>	<b>Repeticione s</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>
<b>INICIO</b>	Sentado en la colchoneta	<p>Recordar la dinámica de las terapias:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No mirar al compañero</li> <li>- No conversar</li> <li>- Apagar los celulares.</li> <li>- Concientizar los ejercicios.</li> <li>- Realizar los ejercicios suaves y lentos.</li> </ul> <p>Respetar el dolor y la limitación estructural.</p>		1'	Colchoneta
	1. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos	Se le pide al paciente que cierre los ojos y que perciba el peso de su cuerpo sobre la colchoneta, así como la posición de cada segmento corporal y que procure alinear voluntariamente ambos hemicuerpos.		1'	Colchoneta
	2. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos, los miembros superiores elevados con una pelota entre las manos.	El paciente debe flexionar los dedos de los pies y extender el tobillo. A la vez, debe llevar los brazos con codo extendido por encima de su cabeza en dirección al piso, procurando extender toda la espalda. Se debe mantener 3 segundos. Luego retornar a la posición inicial.	8	2'	Colchoneta y pelota
	3. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos	El paciente debe flexionar la rodilla derecha deslizando la planta del pie por la colchoneta y abducir la cadera. La planta del pie quedará en contacto con la pierna izquierda y deslizará la misma extendiendo la rodilla hasta retornar a la posición inicial.	5 con cada miembro inferior	2'	Colchoneta
	4. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta.	El paciente debe inspirar por la nariz lentamente mientras infla el abdomen. El paciente espirar por la boca lentamente mientras desinfla el abdomen.	5	2'	Colchoneta y pelota
	5. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. Una pelota entre las rodillas. Brazos relajados, codos apoyados en la colchoneta y manos en el pecho.	El paciente debe mover las rodillas juntas con los pies juntos hacia la derecha. Luego repetir hacia la izquierda. El movimiento se debe detener cuando el paciente siente que la rotación se produce en la columna. Los codos no se deben levantar de la colchoneta.	5 cada lado	2'	Colchoneta y pelota
<b>DESARROLLO</b>	6. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. Brazos relajados a los costados del cuerpo, palmas apoyadas en la colchoneta.	El paciente debe pisar la colchoneta, contraer los glúteos, contraer el transverso del abdomen (abdomen inferior) y elevar la pelvis. Se debe mantener la posición 3 segundos y luego descender lentamente.	8	2'	Colchoneta y pelota

7.	En decúbito supino con miembros inferiores extendidos	El paciente flexionará la rodilla derecha y elevará el brazo izquierdo. Se le pide que ruede hacia la izquierda hasta la posición decúbito prono. Se puede realizar hacia la derecha cambiando la posición inicial.	1	1'	Colchoneta
8.	En prono con apoyo de codos y antebrazos en 90° y miembros inferiores extendidos. Mirada al frente.	El paciente contraerá glúteos, abdomen y realizará triple flexión de miembro inferior derecho, sin despegar el pie de la colchoneta. Luego levantará el brazo derecho al frente. Retornará el brazo y luego la pierna. Alternará con el lado derecho.	5 cada lado	2'	Colchoneta
9.	En prono con apoyo de manos en la colchoneta a la altura del tronco y codos levantados. Miembros inferiores extendidos. Mirada a la colchoneta y frente apoyada.	El paciente contraerá glúteos, abdomen y se apoyará en rodillas. Haciendo presión en las manos extenderá los miembros superiores y levantará abdomen, pecho y cabeza con los segmentos alineados (plancha). Retorna a la posición de inicio.	8	2'	Colchoneta
10.	Apoyado en manos y rodillas (en 4 puntos). Las rodillas a la altura de la cadera y las manos a la altura de los hombros.	El paciente debe extender la cabeza llevando la mirada hacia arriba. La columna acompaña el movimiento de extensión. Luego, el paciente debe flexionar la cabeza llevando la mirada hacia el abdomen. La columna acompaña el movimiento de flexión.	5 hacia arriba y 5 veces abajo, según la secuencia del ejercicio.	1'	Colchoneta
11.	Apoyado en manos y rodillas (en 4 puntos). Las rodillas a la altura de la cadera y las manos a la altura de los hombros.	El paciente contraerá glúteos, abdomen y apoyado en las puntas de los pies, elevará pelvis y rodillas.	5	2'	Colchoneta
12.	Apoyado en manos y rodillas (en 4 puntos). Las rodillas a la altura de la cadera y las manos a la altura de los hombros.	Sin mover manos y rodillas, el paciente debe mover la pelvis hacia los talones mientras baja la cabeza y el tronco. Sostener por 30 segundos.	1	1'	Colchoneta
<b>REPOSO</b>					
13.	Apoyado en manos y rodillas (en 4 puntos). Las rodillas juntas, a la altura de la cadera y las manos a la altura de los hombros.	Realizar transición a sedente. El paciente deberá levantar la mano izquierda y desplazar la pelvis hacia la derecha apoyándola en la colchoneta. Retornar contrayendo el abdomen. Repetir hacia el lado izquierdo.	5 cada lado	2'	Colchoneta
14.	Apoyado en rodillas separadas. Brazos estirados al frente sosteniendo una pelota.	El paciente moverá la pelvis hacia los lados sin desplazar el tronco ni los brazos (descarga de peso)	5 cada lado	1'	Colchoneta y pelota.



15.	Apoyado en rodillas. Brazos estirados al frente sosteniendo una pelota. Debe contraer glúteos y abdomen.	El paciente moverá hacia adelante la rodilla y el pie derecho. (90°). No mover la pelota. Retornar a la posición inicial. Alternar con el lado izquierdo.	5 cada lado	2'	Colchoneta y pelota
16.	Apoyado en rodillas aducidas. Brazos estirados al frente sosteniendo una pelota.	El paciente moverá la pelvis hacia los talones (respetando sus limitaciones) y contraerá glúteos y abdomen para retornar a la posición inicial. No debe mover la pelota.	5	2'	Colchoneta y pelota
17.	Bipedestación.	Apoyar el talón derecho al frente (mantener dorsiflexión). Contraer glúteos y abdomen. Sostener por 5 segundos. Retornar a la posición inicial. Alternar con el lado izquierdo.	5	2'	Colchoneta
18.	Bipedestación	Apoyar el talón derecho al frente (mantener dorsiflexión). Desplazar peso del cuerpo hacia adelante apoyando toda la planta del pie derecho mientras se levanta el talón del pie izquierdo. Sostener por 5 segundos. Retornar a la posición inicial. Alternar con el lado izquierdo.	5	3'	Colchoneta
19.	Bipedestación con los pies separados. Un pie adelante.	Pie derecho adelante y pie izquierdo atrás. Primero flexionar la rodilla izquierda llevandola hacia el piso levantando el talón izquierdo. La rodilla derecha se flexiona acompañando el movimiento. Mantener el tronco recto (Respetar sus limitaciones). Retornar a la posición inicial y alternar con el otro lado.	5 cada lado	4'	Colchoneta
20.	Bipedestación con los pies separados 10 cm.	Despegar los talones del piso. Flexionar la cadera y las rodillas llevando la pelvis en dirección a los talones, manteniendo el tronco recto. (Respetar sus limitaciones). Los miembros inferiores permanecerán en rotación externa.	5	4'	Colchoneta
	Sentados en la colchoneta	Recordar al paciente que debe ingerir agua. Recomendaciones finales y entregar triptico.		3'	Colchoneta
C I E R R E					


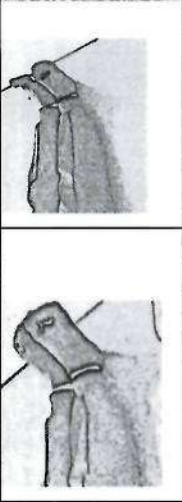
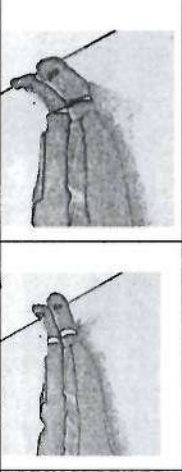
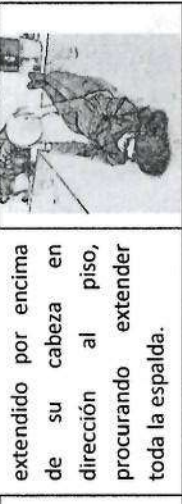




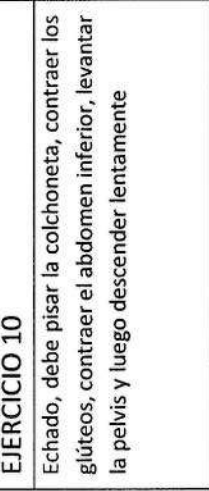
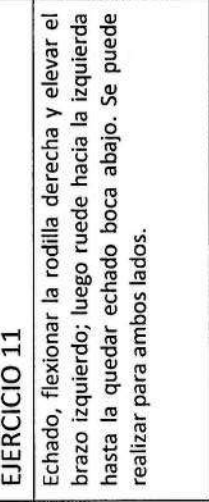
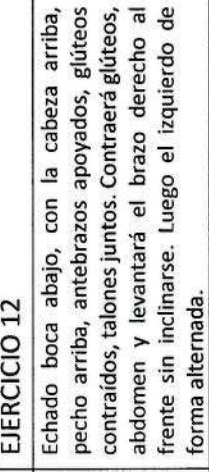
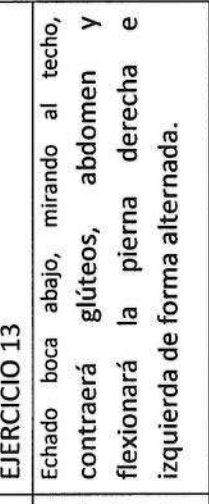
## Sesión 12

### Objetivo de la sesión:






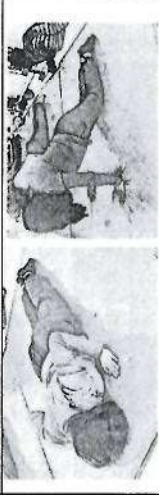



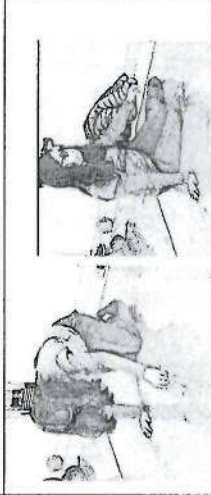
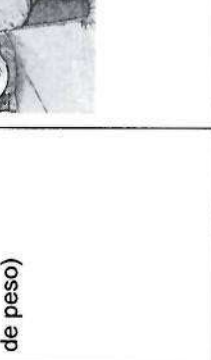
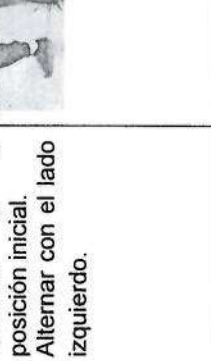
Realizar la evaluación después (post-test) de la ejecución del programa de ejercicios físicos sobre la capacidad funcional. Se aplicará la Ficha de recolección de datos, donde se medirá la capacidad funcional con los siguientes instrumentos:

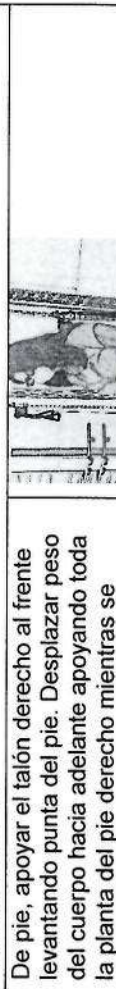


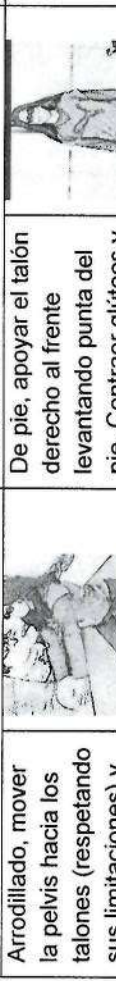
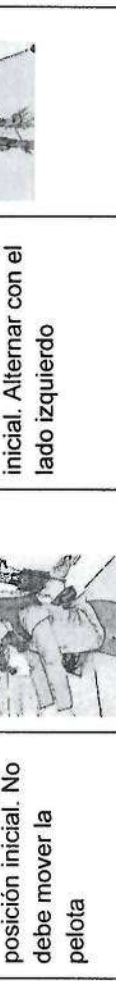
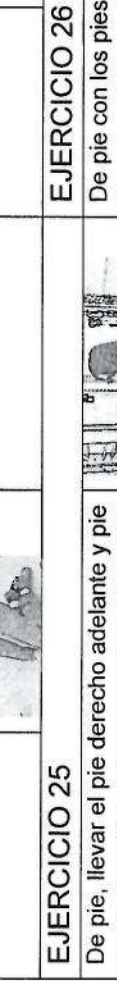
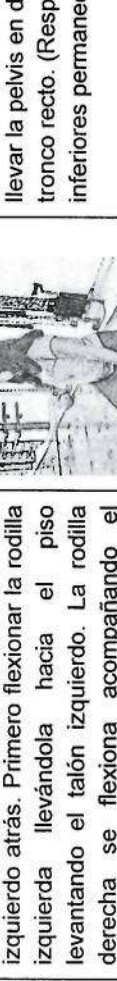
- Test Sit to stand
- Test de Flamenco
- Test de Wells y Dillon adaptado

**ANEXO 7: CARTILLA DE EJERCICIOS CON BASE PROPIOCEPTIVA SOBRE LA CAPACIDAD FUNCIONAL**

<p><b>EJERCICIO 1</b></p> <p>Echado con los ojos cerrados y piernas estiradas, percibir el peso de su cuerpo sobre la colchoneta y sentir la posición de cada segmento corporal tratar de alinear voluntariamente ambos hemicuerpos</p> 	<p><b>EJERCICIO 2</b></p> <p>Echado con las piernas estiradas, flexionar y extender los dedos de los pies, sin mover los tobillos</p> 	<p><b>EJERCICIO 3</b></p> <p>Echado con las piernas estiradas, flexionar los dedos de los pies y extender el tobillo, luego extender los dedos y flexionar el tobillo</p> 	<p><b>EJERCICIO 4</b></p> <p>Echado con las piernas estiradas, flexionar los dedos de los pies y extender el tobillo. A la vez, debe llevar los brazos con codo extendido por encima de su cabeza en dirección al piso, procurando extender toda la espalda.</p> 
<p><b>EJERCICIO 5</b></p> <p>Echado con las piernas estiradas, flexionar la rodilla derecha deslizando la planta del pie por la colchoneta y abrir la cadera. La planta del pie quedará de costado, en contacto con la pierna izquierda. Deslizar por la misma extendiendo la rodilla hasta retornar a la posición inicial</p> 	<p><b>EJERCICIO 6</b></p> <p>Echado, flexionar la rodilla derecha deslizando la planta del pie por la colchoneta y abrir la cadera. La planta del pie quedará de costado, en contacto con la pierna izquierda. Deslizar por la misma extendiendo la rodilla hasta retornar a la posición inicial</p> 	<p><b>EJERCICIO 7</b></p> <p>Echado con rodillas flexionadas, inspirar por la nariz lentamente mientras infla el abdomen. Luego espirar por la boca lentamente mientras desinfla el abdomen.</p> 	<p><b>EJERCICIO 9</b></p> <p>Echado, mover las rodillas juntas con los pies juntos hacia la derecha. Luego repetir hacia la izquierda. El movimiento se realiza hasta sentir la rotación en la columna; codos no se deben levantar de la colchoneta.</p> 
<p><b>EJERCICIO 10</b></p> <p>Echado, debe pisar la colchoneta, contraer los glúteos, contraer el abdomen inferior, levantar la pelvis y luego descender lentamente</p> 	<p><b>EJERCICIO 11</b></p> <p>Echado, flexionar la rodilla derecha y elevar el brazo izquierdo; luego rueda hacia la izquierda hasta la quedar echado boca abajo. Se puede realizar para ambos lados.</p> 	<p><b>EJERCICIO 12</b></p> <p>Echado boca abajo, con la cabeza arriba, pecho arriba, antebrazos apoyados, glúteos contraídos, talones juntos. Contraerá glúteos, abdomen y levantará el brazo derecho al frente sin inclinarse. Luego el izquierdo de forma alternada.</p> 	<p><b>EJERCICIO 13</b></p> <p>Echado boca abajo, mirando al techo, contraerá glúteos, abdomen y flexionará la pierna derecha e izquierda de forma alternada.</p> 



			
<p><b>EJERCICIO 14</b></p> <p>Echado boca abajo, contraerá glúteos, abdomen y realizará triple flexión de miembro inferior derecho, sin despegar el pie de la colchoneta. Luego levantará el brazo derecho al frente. Retornará el brazo y luego la pierna. Alternará con el lado izquierdo</p>	<p><b>EJERCICIO 15</b></p> <p>Echado boca abajo, contraerá glúteos, abdomen y se apoyará en rodillas. Haciendo presión en las manos extenderá los miembros superiores y levantará abdomen, pecho y cabeza con los segmentos alineados (plancha). Retorna a la posición de inicio.</p>	<p><b>EJERCICIO 16</b></p> <p>En posición de gateo, extender la cabeza llevando la mirada hacia arriba. La columna acompaña el movimiento de extensión. Luego, flexionar la cabeza llevando la mirada hacia el abdomen. La columna acompaña el movimiento de flexión.</p>	<p><b>EJERCICIO 17</b></p> <p>En posición de gateo, contraer glúteos, abdomen y apoyado en las puntas de los pies, elevar pelvis y rodillas</p>
			
<p><b>EJERCICIO 18</b></p> <p>En posición de gateo, sin mover manos y rodillas, llevar la pelvis hacia los talones mientras baja la cabeza y el tronco. Sostener 10 segundos.</p>	<p><b>EJERCICIO 19</b></p> <p>En posición de gateo, realizar transición a sedente. Levantar la mano izquierda y desplazar la pelvis hacia la derecha apoyándola en la colchoneta. Retornar contrayendo el abdomen. Repetir en el lado contrario</p>	<p><b>EJERCICIO 20</b></p> <p>Arrodillado moverá la pelvis hacia los lados sin desplazar el tronco ni los brazos (descarga de peso)</p>	<p><b>EJERCICIO 21</b></p> <p>Arrodillado, moverá hacia adelante la rodilla y el pie derecho. (90°). No mover la pelota. Retornar a la posición inicial. Alternar con el lado izquierdo.</p>
			

<p><b>EJERCICIO 22</b></p> <p>Arrodillado, mover la pelvis hacia los talones (respetando sus limitaciones) y contraerá glúteos y abdomen para retornar a la posición inicial. No debe mover la pelota</p>		<p><b>EJERCICIO 23</b></p> <p>De pie, apoyar el talón derecho al talón levantando punta del pie. Contraer glúteos y abdomen. Sostener por 5 segundos. Retornar a la posición inicial. Alternar con el lado izquierdo</p>		<p><b>EJERCICIO 24</b></p> <p>De pie, apoyar el talón derecho al frente levantando punta del pie. Desplazar peso del cuerpo hacia adelante apoyando toda la planta del pie derecho mientras se levanta el talón del pie izquierdo. Sostener por 5 segundos. Retornar a la posición inicial. Alternar con el lado izquierdo.</p>	
<p><b>EJERCICIO 25</b></p> <p>De pie, llevar el pie derecho adelante y pie izquierdo atrás. Primero flexionar la rodilla izquierda llevándola hacia el piso levantando el talón izquierdo. La rodilla derecha se flexiona acompañando el movimiento. Mantener el tronco recto (Respetar sus limitaciones). Retornar a la posición inicial y alternar con el otro lado.</p>		<p><b>EJERCICIO 26</b></p> <p>De pie con los pies separados, despegar los talones del piso y llevar la pelvis en dirección a los talones, manteniendo el tronco recto. (Respetar sus limitaciones). Los miembros inferiores permanecerán en rotación externa</p>			



## ANEXO 8: FICHA TÉCNICA DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS

Nombre	Programa de ejercicios con base propioceptiva sobre la capacidad funcional en pacientes adultos que presentan dolor lumbar
Autoras	Lic. TM. Claudia Verónica Goyzueta Montedoro Lic. TM. Laura Graciela Diaz Tapia Lic. TM. Raquel Amelia Sánchez Poma
Institución	Instituto Nacional de Rehabilitación "Dra. Adriana Rebaza Flores" AMISTAD PERÚ-JAPÓN
Población objetivo	Pacientes adultos de 30 a 59 años que presentan dolor lumbar.
Objetivo de estudio	Determinar el efecto de un programa de ejercicios con base propioceptiva sobre la capacidad funcional en pacientes adultos que presentan dolor lumbar en el Instituto Nacional de Rehabilitación "Dra. Adriana Rebaza Flores" AMISTAD PERÚ-JAPÓN
Materiales	Colchoneta, pelota, ficha de recolección de datos, ambientes de terapia grupal como el gimnasio y el SUM.
Forma de aplicación	Ejecución del programa en 12 sesiones con 3 etapas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Línea base 1 (1 sesión pretest).</li> <li>• Línea de intervención (10 sesiones)</li> <li>• Línea base 2 (1 sesión post test)</li> </ul>
Duración de la evaluación	12 sesiones de 45 minutos (1 sesión pretest, 10 sesiones de intervención y 1 sesión postest). Tiempo de recolección de datos 8 meses.

## ANEXO 10: FORMATO DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO

De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

CATEGORÍA	CALIFICACIÓN	INDICADOR
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro
	2. Bajo nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. No cumple con el criterio	El ítem tiene relación lógica con la dimensión
	2. Bajo nivel	El ítem tiene relación tangencial con la dimensión
	3. Moderado nivel	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que está midiendo
	4. Alto nivel	El ítem se encuentra completamente relacionado con la dimensión que está midiendo
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión
	2. Bajo nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide este
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido





## ANEXO 11: FORMATO DE VALIDACIÓN DE CONTENIDO

### CRITERIO DE JUECES EXPERTOS PARA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

Sesión	Objetivo de la sesión	Actividades	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Sesión 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluaciones realizadas con las pruebas de: Pre - Test</li> </ul>	<p>Se medirán las covariables con una ficha de recolección de datos, en la cual se evaluará la capacidad funcional con los siguientes instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test Sit to stand</li> <li>• Test de Flamenco</li> <li>• Test de Wells y Dilon adaptado</li> </ul>				
Sesión 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantener y/o mejorar rangos articulares.</li> <li>Mantener y/o mejorar flexibilidad.</li> <li>Mejorar la fuerza muscular.</li> </ul>	<p>1. Sentado en la colchoneta. Se le da la bienvenida al paciente y se realiza la presentación del programa. Se explica el número de sesiones por abordar a lo largo del programa. Luego, se explica la dinámica de las terapias: No mirar al compañero; No conversar; Apagar los celulares; Concientizar los ejercicios; Realizar los ejercicios suaves y lentos; y Respetar el dolor y la limitación estructural. Recordar los lineamientos respecto a la asistencia, tardanzas y vestuario. (Tiempo 5')</p> <p><b>Desarrollo</b></p> <p>2. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos: Se le pide al paciente que cierre los ojos y que perciba el peso de su cuerpo sobre la colchoneta, así como la posición de cada segmento corporal y que procure alinear voluntariamente ambos hemicuerpos. (Tiempo 4')</p> <p>3. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos y tobillos en 90°. El paciente debe flexionar y estirar los dedos de los pies sin mover los tobillos. Debe sentir que el movimiento sea similar en ambos pies. (Repeticiones 8, Tiempo 4')</p> <p>4. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos y tobillos en 90°. El paciente debe flexionar los dedos de los pies y extender el tobillo. Luego debe extender los dedos y flexionar los tobillos hasta 90°. Debe sentir que el movimiento sea similar en ambos pies. (Repeticiones 8, Tiempo 3')</p> <p>5. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos, los miembros superiores elevados con una pelota entre las manos. El paciente debe flexionar los dedos de los pies y extender el tobillo. A la vez, debe llevar los brazos con codo extendido por encima de su cabeza en dirección al piso, procurando extender toda la espalda. Se debe mantener</p>				

		<p>3 segundos. Luego retornar a la posición inicial. (Repeticiones 8, Tiempo 3')</p> <p>6. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos: El paciente debe flexionar la rodilla derecha deslizando la planta del pie por la colchoneta y luego retornar a la posición inicial. (Repeticiones 5, Tiempo 2')</p> <p>7. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos: El paciente debe flexionar la rodilla derecha deslizando la planta del pie por la colchoneta y abducir la cadera. La planta del pie quedará en contacto con la pierna izquierda y deslizará la misma extendiendo la rodilla hasta retornar a la posición inicial. (Repeticiones 5, Tiempo 2')</p> <p>8. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. El paciente debe inspirar por la nariz lentamente mientras infla el abdomen. El paciente espirar por la boca lentamente mientras desinfla el abdomen. (Repeticiones 5, Tiempo 10')</p> <p>9. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. Una pelota entre las rodillas. Brazos relajados, codos apoyados en la colchoneta y manos en el pecho. El paciente debe mover las rodillas juntas con los pies juntos hacia la derecha. Luego repetir hacia la izquierda. El movimiento se debe detener cuando el paciente siente que la rotación se produce en la columna. Los codos no se deben levantar de la colchoneta. (Repeticiones 5, Tiempo 4')</p> <p>10. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. Brazos relajados a los costados del cuerpo, palmas apoyadas en la colchoneta. El paciente debe pisar la colchoneta, contraer los glúteos, contraer el transverso del abdomen (abdomen inferior) y elevar la pelvis. Se debe mantener la posición 3 segundos y luego descender lentamente. (Repeticiones 8, Tiempo 5')</p> <p><b>Cierre</b></p> <p>11. Sentados en la colchoneta. Recordar al paciente que debe ingerir agua. Recomendaciones finales.</p>		
<p>Sesión 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener y/o mejorar rangos articulares.</li> <li>• Mantener y/o mejorar flexibilidad.</li> <li>• Mejorar la fuerza muscular.</li> </ul>	<p>1. Sentado en la colchoneta. Se realiza la presentación del programa. Se explica el número de sesiones por abordar a lo largo del programa. Luego, se explica la dinámica de las terapias: No mirar al compañero; No conversar; Apagar los celulares; Concientizar los ejercicios; Realizar los ejercicios suaves y lentos; y Respetar el dolor y la limitación estructural. Recordar los lineamientos respecto a la asistencia, tardanzas y vestuario (Tiempo = 5').</p> <p><b>Desarrollo</b></p> <p>2. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos. Se le pide al paciente que cierre los ojos y que perciba el peso de su cuerpo sobre la colchoneta, así como la posición de cada segmento corporal y que procure alinear voluntariamente ambos hemicuerpos. (Tiempo = 4').</p>			







<p>Sesión 4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener y/o mejorar rangos articulares.</li> <li>• Mantener y/o mejorar flexibilidad.</li> <li>• Mejorar la fuerza muscular.</li> </ul>	<p>1. Sentado en la colchoneta. Se le da la bienvenida al paciente y se realiza la presentación del programa. Se explica el número de sesiones por abordar a lo largo del programa. Luego, se explica la dinámica de las terapias: No mirar al compañero; No conversar; Apagar los celulares; Concientizar los ejercicios; Realizar los ejercicios suaves y lentos; y Respetar el dolor y la limitación estructural. Recordar los lineamientos respecto a la asistencia, tardanzas y vestuario (Tiempo = 2').</p> <p><b>Desarrollo</b></p> <p>2. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos. Se le pide al paciente que cierre los ojos y que perciba el peso de su cuerpo sobre la colchoneta, así como la posición de cada segmento corporal y que procure alinear voluntariamente ambos hemicuerpos (Tiempo = 2').</p> <p>3. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos y tobillos en 90°. El paciente debe flexionar y estirar los dedos de los pies sin mover los tobillos. Debe sentir que el movimiento sea similar en ambos pies (Repeticiones = 8, Tiempo = 2').</p> <p>4. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos y tobillos en 90°. El paciente debe flexionar los dedos de los pies y extender el tobillo. Luego debe extender los dedos y flexionar los tobillos hasta 90°. Debe sentir que el movimiento sea similar en ambos pies (Repeticiones = 8, Tiempo = 2').</p> <p>5. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos, los miembros superiores elevados con una pelota entre las manos. El paciente debe flexionar los dedos de los pies y extender el tobillo. A la vez, debe llevar los brazos con codo extendido por encima de su cabeza en dirección al piso, procurando extender toda la espalda. Se debe mantener 3 segundos. Luego retornar a la posición inicial (Repeticiones = 8, Tiempo = 3').</p> <p>6. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos. El paciente debe flexionar la rodilla derecha deslizando la planta del pie por la colchoneta y luego retornar a la posición inicial (Repeticiones = 5 con cada miembro, Tiempo = 2').</p> <p>7. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos. El paciente debe flexionar la rodilla derecha deslizando la planta del pie por la colchoneta y abducir la cadera. La planta del pie quedará en contacto con la pierna izquierda y deslizará la misma extendiendo la rodilla hasta retornar a la posición inicial (Repeticiones = 5 con cada miembro, Tiempo = 2').</p> <p>8. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. El paciente debe inspirar por la nariz lentamente mientras infla el abdomen. El paciente espirar por la boca lentamente mientras desinfla el abdomen (Repeticiones = 5, Tiempo = 4').</p> <p>9. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. Una pelota entre las rodillas. Brazos relajados, codos apoyados en la colchoneta y manos en el pecho. El paciente debe mover las rodillas juntas con los pies juntos hacia la derecha. Luego repetir hacia la izquierda. El movimiento se debe detener cuando el paciente siente que la rotación</p>
---	---



			<p>se produce en la columna. Los codos no se deben levantar de la colchoneta (Repeticiones = 5 cada lado, Tiempo = 2').</p>	<p>10. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. Brazos relajados a los costados del cuerpo, palmas apoyadas en la colchoneta. El paciente debe pisar la colchoneta, contraer los glúteos, contraer el transverso del abdomen (abdomen inferior) y elevar la pelvis. Se debe mantener la posición 3 segundos y luego descender lentamente (Repeticiones = 8, Tiempo = 3').</p>	<p><b>REPOSO</b> (Tiempo = 2')</p>	<p>11. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos. El paciente flexionará la rodilla derecha y elevará el brazo izquierdo. Se le pide que ruede hacia la izquierda hasta la posición decúbito prono. Se puede realizar hacia la derecha cambiando la posición inicial (Repeticiones = 1, Tiempo = 1').</p>	<p>12. En decúbito prono con apoyo de codos y antebrazos en 90° y miembros inferiores extendidos. Mirada al frente. El paciente contraerá glúteos, abdomen y levantará el brazo derecho al frente sin inclinarse. Luego el izquierdo de forma alternada (Repeticiones = 5, Tiempo = 2').</p>	<p>13. En prono con apoyo de codos y antebrazos en 90° y miembros inferiores extendidos. Mirada al frente. El paciente contraerá glúteos, abdomen y flexionará la pierna derecha e izquierda de forma alternada (Repeticiones = 5, Tiempo = 1').</p>	<p>14. En prono con apoyo de codos y antebrazos en 90° y miembros inferiores extendidos. Mirada al frente. El paciente contraerá glúteos, abdomen y realizará triple flexión de miembro inferior derecho, sin despegar el pie de la colchoneta. Retorna a la posición de inicio y alternará con el lado derecho (Repeticiones = 5 cada lado, Tiempo = 6').</p>	<p>15. En prono con apoyo de codos y antebrazos en 90° y miembros inferiores extendidos. Mirada al frente. El paciente contraerá glúteos, abdomen y realizará triple flexión de miembro inferior derecho, sin despegar el pie de la colchoneta. Luego levantará el brazo derecho al frente. Retornará el brazo y luego la pierna. Alternará con el lado derecho (Repeticiones = 5 cada lado, Tiempo = 3').</p>	<p>16. En prono con apoyo de manos en la colchoneta a la altura del tronco y codos levantados. Miembros inferiores extendidos. Mirada a la colchoneta y frente apoyada. El paciente contraerá glúteos, abdomen y se apoyará en rodillas. Haciendo presión en las manos extenderá los miembros superiores y levantará abdomen, pecho y cabeza con los segmentos alineados (plancha). Retorna a la posición de inicio (Repeticiones = 8, Tiempo = 4').</p>	<p><b>Cierre</b></p>	<p>17. Sentados en la colchoneta. Recordar al paciente que debe ingerir agua. Recomendaciones finales (Tiempo = 2').</p>

Sesión 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener y/o mejorar rangos articulares.</li> <li>• Mantener y/o mejorar flexibilidad.</li> <li>• Mejorar la fuerza muscular.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentado en la colchoneta. Se le da la bienvenida al paciente y se realiza la presentación del programa. Se explica el número de sesiones por abordar a lo largo del programa. Luego, se explica la dinámica de las terapias: No mirar al compañero; No conversar; Apagar los celulares; Concientizar los ejercicios; Realizar los ejercicios suaves y lentos; y Respetar el dolor y la limitación estructural. Recordar los lineamientos respecto a la asistencia, tardanzas y vestuario (Tiempo = 2').</li> </ol> <p><b>Desarrollo</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos. Se le pide al paciente que cierre los ojos y que perciba el peso de su cuerpo sobre la colchoneta, así como la posición de cada segmento corporal y que procure alinear voluntariamente ambos hemicuerpos (Tiempo = 2').</li> <li>3. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos y tobillos en 90°. El paciente debe flexionar y estirar los dedos de los pies sin mover los tobillos. Debe sentir que el movimiento sea similar en ambos pies (Repeticiones = 8, Tiempo = 2').</li> <li>4. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos y tobillos en 90°. El paciente debe flexionar los dedos de los pies y extender el tobillo. Luego debe extender los dedos y flexionar los tobillos hasta 90°. Debe sentir que el movimiento sea similar en ambos pies (Repeticiones = 8, Tiempo = 2').</li> <li>5. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos, los miembros superiores elevados con una pelota entre las manos. El paciente debe flexionar los dedos de los pies y extender el tobillo. A la vez, debe llevar los brazos con codo extendido por encima de su cabeza en dirección al piso, procurando extender toda la espalda. Se debe mantener 3 segundos. Luego retornar a la posición inicial (Repeticiones = 8, Tiempo = 3').</li> <li>6. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos. El paciente debe flexionar la rodilla derecha deslizando la planta del pie por la colchoneta y luego retornar a la posición inicial. (Repeticiones = 5, Tiempo = 2').</li> <li>7. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos. El paciente debe flexionar la rodilla derecha deslizando la planta del pie por la colchoneta y abducir la cadera. La planta del pie quedará en contacto con la pierna izquierda y deslizará la misma extendiendo la rodilla hasta retornar a la posición inicial. (Repeticiones = 5, Tiempo = 2').</li> <li>8. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. El paciente debe inspirar por la nariz lentamente mientras infla el abdomen. El paciente expirar por la boca lentamente mientras desinfla el abdomen. (Repeticiones = 5, Tiempo = 4').</li> <li>9. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. Una pelota entre las rodillas. Brazos relajados, codos apoyados en la colchoneta y manos en el pecho. El paciente debe mover las rodillas juntas con los pies juntos hacia la derecha. Luego repetir hacia la izquierda. El movimiento se debe detener cuando el paciente siente que la rotación</li> </ol>
----------	---	--





	<p>se produce en la columna. Los codos no se deben levantar de la colchoneta (Repeticiones = 5 cada lado, Tiempo = 2').</p> <p>10. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. Brazos relajados a los costados del cuerpo, palmas apoyadas en la colchoneta. El paciente debe pisar la colchoneta, contraer los glúteos, contraer el transverso del abdomen (abdomen inferior) y elevar la pelvis. Se debe mantener la posición 3 segundos y luego descender lentamente. (Repeticiones = 8, Tiempo = 3').</p> <p><b>REPOSO</b> (Tiempo = 2').</p> <p>11. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos. El paciente flexionará la rodilla derecha y elevará el brazo izquierdo. Se le pide que ruede hacia la izquierda hasta la posición decúbito prono. Se puede realizar hacia la derecha cambiando la posición inicial. (Repeticiones 1, Tiempo = 1').</p> <p>12. En decúbito prono con apoyo de codos y antebrazos en 90° y miembros inferiores extendidos. Mirada al frente. El paciente contraerá glúteos, abdomen y levantará el brazo derecho e izquierdo al frente de forma alternada (Repeticiones = 5 cada lado, Tiempo = 2').</p> <p>13. En prono con apoyo de codos y antebrazos en 90° y miembros inferiores extendidos. Mirada hacia arriba. El paciente contraerá glúteos, abdomen y flexionará la pierna derecha e izquierda de forma alternada (Repeticiones = 5 cada lado, Tiempo = 1').</p> <p>14. En prono con apoyo de codos y antebrazos en 90° y miembros inferiores extendidos. Mirada al frente. El paciente contraerá glúteos, abdomen y realizará triple flexión de miembro inferior derecho, sin despegar el pie de la colchoneta. Retorna a la posición de inicio y alternará con el lado derecho (Repeticiones = 5 cada lado, Tiempo = 6').</p> <p>15. En prono con apoyo de codos y antebrazos en 90° y miembros inferiores extendidos. Mirada al frente. El paciente contraerá glúteos, abdomen y realizará triple flexión de miembro inferior derecho, sin despegar el pie de la colchoneta. Luego levantará el brazo derecho al frente. Retornará el brazo y luego la pierna. Alternará con el lado derecho (Repeticiones = 5 cada lado, Tiempo = 3').</p> <p>16. En prono con apoyo de manos en la colchoneta a la altura del tronco y codos levantados. Miembros inferiores extendidos. Mirada a la colchoneta y frente apoyada. El paciente contraerá glúteos, abdomen y se apoyará en rodillas. Haciendo presión en las manos extenderá los miembros superiores y levantará abdomen, pecho y cabeza con los segmentos alineados (plancha). Retorna a la posición de inicio (Repeticiones = 8, Tiempo = 3').</p> <p><b>Cierre</b></p> <p>17. Sentados en la colchoneta. Recordar al paciente que debe ingerir agua. Recomendaciones finales. (Tiempo = 2').</p>		
--	--	--	--



<p>sesión 6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mantener y/o mejorar rangos articulares.</li> <li>Mantener y/o mejorar flexibilidad.</li> <li>Mejorar la fuerza muscular.</li> </ul>	<p>1. Sentado en la colchoneta. Se le da la bienvenida al paciente y se realiza la presentación del programa. Se explica el número de sesiones por abordar a lo largo del programa. Luego, se explica la dinámica de las terapias: No mirar al compañero; No conversar; Apagar los celulares; Concientizar los ejercicios; Realizar los ejercicios suaves y lentos; y Respetar el dolor y la limitación estructural. Recordar los lineamientos respecto a la asistencia, tardanzas y vestuario. (Tiempo = 2').</p> <p><b>Desarrollo</b></p> <p>2. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos. Se le pide al paciente que cierre los ojos y que perciba el peso de su cuerpo sobre la colchoneta, así como la posición de cada segmento corporal y que procure alinear voluntariamente ambos hemicueros. (Tiempo = 3').</p> <p>3. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos, los miembros superiores elevados con una pelota entre las manos. El paciente debe flexionar los dedos de los pies y extender el tobillo. A la vez, debe llevar los brazos con codo extendido por encima de su cabeza en dirección al piso, procurando extender toda la espalda. Se debe mantener 3 segundos. Luego retornar a la posición inicial (Repeticiones = 8, Tiempo = 3').</p> <p>4. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos. El paciente debe flexionar la rodilla derecha deslizando la planta del pie por la colchoneta y abducir la cadera. La planta del pie quedará en contacto con la pierna izquierda y deslizará la misma extendiendo la rodilla hasta retornar a la posición inicial. (Repeticiones = 5 cada lado, Tiempo = 2').</p> <p>5. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. El paciente debe inspirar por la nariz lentamente mientras infla el abdomen. El paciente expira por la boca lentamente mientras desinfla el abdomen. (Repeticiones = 5, Tiempo = 4').</p> <p>6. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. Una pelota entre las rodillas. Brazos relajados, codos apoyados en la colchoneta y manos en el pecho. El paciente debe mover las rodillas juntas con los pies juntos hacia la derecha. Luego repetir hacia la izquierda. El movimiento se debe detener cuando el paciente siente que la rotación se produce en la columna. Los codos no se deben levantar de la colchoneta (Repeticiones = 5 cada lado, Tiempo = 2').</p> <p>7. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. Brazos relajados a los costados del cuerpo, palmas apoyadas en la colchoneta. El paciente debe pisar la colchoneta, contraer los glúteos, contraer el transverso del abdomen (abdomen inferior) y elevar la pelvis. Se debe mantener la posición 3 segundos y luego descender lentamente (Repeticiones = 8, Tiempo = 4').</p> <p><b>REPOSO</b> (Tiempo = 2').</p> <p>8. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos. El paciente flexionará la rodilla derecha y elevará el brazo izquierdo. Se le pide que ruede hacia la izquierda hasta la</p>							
---	---	--	--	--	--	--	--	--



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Sesión 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener y/o mejorar rangos articulares.</li> <li>• Mantener y/o mejorar flexibilidad.</li> <li>• Mejorar la fuerza muscular.</li> </ul>	<p>1. Sentado en la colchoneta. Se le da la bienvenida al paciente y se realiza la presentación del programa. Se explica el número de sesiones por abordar a lo largo del programa. Luego, se explica la dinámica de las terapias: No mirar al compañero; No conversar; Apagar los celulares; Concientizar los ejercicios; Realizar los ejercicios suaves y lentos; y Respetar el dolor y la limitación estructural. Recordar los lineamientos respecto a la asistencia, tardanzas y vestuario. (Tiempo = 1').</p> <p><b>Desarrollo</b></p> <p>2. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos. Se le pide al paciente que cierre los ojos y que perciba el peso de su cuerpo sobre la colchoneta, así como la posición de cada segmento corporal y que procure alinear voluntariamente ambos hemicuerpos. (Tiempo = 2').</p> <p>3. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos, los miembros superiores elevados con una pelota entre las manos. El paciente debe flexionar los dedos de los pies y extender el tobillo. A la vez, debe llevar los brazos con codo extendido por encima de su cabeza en dirección al piso, procurando extender toda la espalda. Se debe mantener 3 segundos. Luego retornar a la posición inicial (Repeticiones = 8, Tiempo = 3').</p> <p>4. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos. El paciente debe flexionar la rodilla derecha deslizando la planta del pie por la colchoneta y abducir la cadera. La planta del pie quedará en contacto con la pierna izquierda y deslizará la misma extendiendo la rodilla hasta retornar a la posición inicial. (Repeticiones = 5, Tiempo = 2').</p> <p>5. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. El paciente debe inspirar por la nariz lentamente mientras infla el abdomen. El paciente expira por la boca lentamente mientras desinfla el abdomen. (Repeticiones = 5, Tiempo = 2').</p> <p>6. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. Una pelota entre las rodillas. Brazos relajados, codos apoyados en la colchoneta y manos en el pecho. El paciente debe mover las rodillas juntas con los pies juntos hacia la derecha. Luego repetir hacia la izquierda. El movimiento se debe detener cuando el paciente siente que la rotación se produce en la columna. Los codos no se deben levantar de la colchoneta (Repeticiones = 5 cada lado, Tiempo = 2').</p> <p>7. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. Brazos relajados a los costados del cuerpo, palmas apoyadas en la colchoneta. El paciente debe pisar la colchoneta, contraer los glúteos, contraer el transverso del abdomen (abdomen inferior) y elevar la pelvis. Se debe mantener la posición 3 segundos y luego descender lentamente (Repeticiones = 8, Tiempo = 3').</p> <p><b>REPOSO (Tiempo = 2').</b></p> <p>8. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos. El paciente flexionará la rodilla derecha y elevará el brazo izquierdo. Se le pide que ruede hacia la izquierda hasta la</p>
----------	---	--



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Sesión 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantener y/o mejorar rangos articulares.</li> <li>Mantener y/o mejorar flexibilidad.</li> <li>Mejorar la fuerza muscular.</li> <li>Mejorar el equilibrio en cuatro puntos.</li> </ul>	<p><b>Cierre</b></p> <p>17. Sentados en la colchoneta. Recordar al paciente que debe ingerir agua. Recomendaciones finales. (Tiempo = 3').</p> <p>1. Sentado en la colchoneta. Se le da la bienvenida al paciente y se realiza la presentación del programa. Se explica el número de sesiones por abordar a lo largo del programa. Luego, se explica la dinámica de las terapias: No mirar al compañero; No conversar; Apagar los celulares; Concientizar los ejercicios; Realizar los ejercicios suaves y lentos; y Respetar el dolor y la limitación estructural. Recordar los lineamientos respecto a la asistencia, tardanzas y vestuario. ((Tiempo = 1')</p> <p><b>Desarrollo</b></p> <p>2. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos. Se le pide al paciente que cierre los ojos y que perciba el peso de su cuerpo sobre la colchoneta, así como la posición de cada segmento corporal y que procure alinear voluntariamente ambos hemicuerpos. ((Tiempo = 2')</p> <p>3. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos, los miembros superiores elevados con una pelota entre las manos. El paciente debe flexionar los dedos de los pies y extender el tobillo. A la vez, debe llevar los brazos con codo extendido por encima de su cabeza en dirección al piso, procurando extender toda la espalda. Se debe mantener 3 segundos. Luego retornar a la posición inicial (Repeticiones = 8, Tiempo = 3').</p> <p>4. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos. El paciente debe flexionar la rodilla derecha deslizando la planta del pie por la colchoneta y abducir la cadera. La planta del pie quedará en contacto con la pierna izquierda y deslizará la misma extendiendo la rodilla hasta retornar a la posición inicial. (Repeticiones = 5, Tiempo = 2').</p> <p>5. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. El paciente debe inspirar por la nariz lentamente mientras infla el abdomen. El paciente espirar por la boca lentamente mientras desinfla el abdomen. (Repeticiones = 5, Tiempo = 2').</p> <p>6. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. Una pelota entre las rodillas. Brazos relajados, codos apoyados en la colchoneta y manos en el pecho. El paciente debe mover las rodillas juntas con los pies juntos hacia la derecha. Luego repetir hacia la izquierda. El movimiento se debe detener cuando el paciente siente que la rotación se produce en la columna. Los codos no se deben levantar de la colchoneta (Repeticiones = 5 cada lado, Tiempo = 2').</p> <p>7. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. Brazos relajados a los costados del cuerpo, palmas apoyadas en la colchoneta. El paciente debe pisar la colchoneta, contraer los glúteos, contraer el transverso del abdomen (abdomen inferior) y elevar la pelvis. Se debe mantener la posición 3 segundos y luego descender lentamente (Repeticiones = 8, Tiempo = 3').</p>			
----------	--	--	--	--	--









<p>Sesión 9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener y/o mejorar rangos articulares.</li> <li>• Mantener y/o mejorar flexibilidad.</li> <li>• Mejorar la fuerza muscular.</li> <li>• Mejorar la marcha.</li> <li>• Mejorar el equilibrio en cuatro puntos y bipedestación.</li> </ul>	<p>la mano izquierda y desplazar la pelvis hacia la derecha apoyándola en la colchoneta. Retornar contrayendo el abdomen. Repetir hacia el lado izquierdo (Repeticiones = 5 cada lado, Tiempo = 4').</p> <p>17. Apoyado en rodillas separadas. Brazos estirados al frente sosteniendo una pelota. El paciente moverá la pelvis hacia los lados sin desplazar el tronco ni los brazos (descarga de peso) (Repeticiones = 5 cada lado, Tiempo = 2').</p> <p>18. Apoyado en rodillas. Brazos estirados al frente sosteniendo una pelota. Debe contraer glúteos y abdomen. El paciente moverá hacia adelante la rodilla y el pie derecho. (90°). No mover la pelota. Retornar a la posición inicial. Alternar con el lado izquierdo (Repeticiones = 5 cada lado, Tiempo = 4').</p> <p>19. Apoyado en rodillas aducidas. Brazos estirados al frente sosteniendo una pelota. El paciente moverá la pelvis hacia los talones (respetando sus limitaciones) y contraerá glúteos y abdomen para retornar a la posición inicial. No debe mover la pelota. (Repeticiones = 5, Tiempo = 2').</p> <p><b>Cierre</b></p> <p>20. Sentados en la colchoneta. Recordar al paciente que debe ingerir agua. Recomendaciones finales. (Tiempo = 2').</p>							
<p>1. Sentado en la colchoneta. Se le da la bienvenida al paciente y se realiza la presentación del programa. Se explica el número de sesiones por abordar a lo largo del programa. Luego, se explica la dinámica de las terapias: No mirar al compañero; No conversar; Apagar los celulares; Concietizar los ejercicios; Realizar los ejercicios suaves y lentos; y Respetar el dolor y la limitación estructural. Recordar los lineamientos respecto a la asistencia, tardanzas y vestuario. (Tiempo = 1').</p> <p><b>Desarrollo</b></p> <p>2. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos. Se le pide al paciente que cierre los ojos y que perciba el peso de su cuerpo sobre la colchoneta, así como la posición de cada segmento corporal y que procure alinear voluntariamente ambos hemicueros. (Tiempo = 1').</p> <p>3. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos, los miembros superiores elevados con una pelota entre las manos. El paciente debe flexionar los dedos de los pies y extender el tobillo. A la vez, debe llevar los brazos con codo extendido por encima de su cabeza en dirección al piso, procurando extender toda la espalda. Se debe mantener 3 segundos. Luego retornar a la posición inicial (Repeticiones = 8, Tiempo = 3').</p> <p>4. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos. El paciente debe flexionar la rodilla derecha deslizando la planta del pie por la colchoneta y abducir la cadera. La planta del pie quedará en contacto con la pierna izquierda y deslizará la misma extendiendo la rodilla hasta retornar a la posición inicial. (Repeticiones = 5 cada lado, Tiempo = 2').</p>								



			<p>5. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. El paciente debe inspirar por la nariz lentamente mientras infla el abdomen. El paciente espirar por la boca lentamente mientras desinfla el abdomen. (Repeticiones = 5, Tiempo = 2').</p> <p>6. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. Una pelota entre las rodillas. Brazos relajados, codos apoyados en la colchoneta y manos en el pecho. El paciente debe mover las rodillas juntas con los pies juntos hacia la derecha. Luego repetir hacia la izquierda. El movimiento se debe detener cuando el paciente siente que la rotación se produce en la columna. Los codos no se deben levantar de la colchoneta (Repeticiones = 5 cada lado, Tiempo = 2').</p> <p>7. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. Brazos relajados a los costados del cuerpo, palmas apoyadas en la colchoneta. El paciente debe pisar la colchoneta, contraer los glúteos, contraer el transverso del abdomen (abdomen inferior) y elevar la pelvis. Se debe mantener la posición 3 segundos y luego descender lentamente (Repeticiones = 8, Tiempo = 3').</p> <p>8. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos. El paciente flexionará la rodilla derecha y elevará el brazo izquierdo. Se le pide que ruede hacia la izquierda hasta la posición decúbito prono. Se puede realizar hacia la derecha cambiando la posición inicial. (Repeticiones = 1, Tiempo = 1').</p> <p>9. En prono con apoyo de codos y antebrazos en 90° y miembros inferiores extendidos. Mirada al frente. El paciente contraerá glúteos, abdomen y realizará triple flexión de miembro inferior derecho, sin despegar el pie de la colchoneta. Luego levantará el brazo derecho al frente. Retornará el brazo y luego la pierna. Alternará con el lado derecho (Repeticiones = 5 cada lado, Tiempo = 2').</p> <p>10. En prono con apoyo de manos en la colchoneta a la altura del tronco y codos levantados. Miembros inferiores extendidos. Mirada a la colchoneta y frente apoyada. El paciente contraerá glúteos, abdomen y se apoyará en rodillas. Haciendo presión en las manos extenderá los miembros superiores y levantará abdomen, pecho y cabeza con los segmentos alineados (plancha). Retorna a la posición de inicio (Repeticiones = 8, Tiempo = 2').</p> <p><b>REPOSO</b> (Tiempo = 2').</p> <p>11. Apoyado en manos y rodillas (en 4 puntos). Las rodillas a la altura de la cadera y las manos a la altura de los hombros. El paciente debe extender la cabeza llevando la mirada hacia arriba. La columna acompaña el movimiento de extensión. Luego, el paciente debe flexionar la cabeza llevando la mirada hacia el abdomen. La columna acompaña el movimiento de flexión. (Repeticiones = 5, Tiempo = 2').</p> <p>12. Apoyado en manos y rodillas (en 4 puntos). Las rodillas a la altura de la cadera y las manos a la altura de los hombros. El paciente contraerá glúteos, abdomen y apoyado en las puntas</p>
--	--	--	---

		<p>de los pies, elevará pelvis y rodillas. (Repeticiones = 5, Tiempo = 2').</p> <p>13. Apoyado en manos y rodillas (en 4 puntos). Las rodillas a la altura de la cadera y las manos a la altura de los hombros. Sin mover manos y rodillas, el paciente debe mover la pelvis hacia los talones mientras baja la cabeza y el tronco. Sostener por 30 segundos. (Repeticiones = 1, Tiempo = 1').</p> <p><b>REPOSO</b> (Tiempo = 1').</p> <p>14. Apoyado en manos y rodillas (en 4 puntos). Las rodillas juntas, a la altura de la cadera y las manos a la altura de los hombros. Realizar transición a sedente. El paciente deberá levantar la mano izquierda y desplazar la pelvis hacia la derecha apoyándola en la colchoneta. Retornar contrayendo el abdomen. Repetir hacia el lado izquierdo (Repeticiones = 5 cada lado, Tiempo = 4').</p> <p>15. Apoyado en rodillas separadas. Brazos estirados al frente sosteniendo una pelota. El paciente moverá la pelvis hacia los lados sin desplazar el tronco ni los brazos (descarga de peso) (Repeticiones = 5 cada lado, Tiempo = 1').</p> <p>16. Apoyado en rodillas. Brazos estirados al frente sosteniendo una pelota. Debe contraer glúteos y abdomen. El paciente moverá hacia adelante la rodilla y el pie derecho. (90°). No mover la pelota. Retornar a la posición inicial. Alternar con el lado izquierdo (Repeticiones = 5 cada lado, Tiempo = 4').</p> <p>17. Apoyado en rodillas aducidas. Brazos estirados al frente sosteniendo una pelota. El paciente moverá la pelvis hacia los talones (respetando sus limitaciones) y contraerá glúteos y abdomen para retornar a la posición inicial. No debe mover la pelota. (Repeticiones = 5, Tiempo = 1').</p> <p>18. Bipedestación. Apoyar el talón derecho al frente (mantener dorsiflexión). Contraer glúteos y abdomen. Sostener por 5 segundos. Retornar a la posición inicial. Alternar con el lado izquierdo. (Repeticiones = 5, Tiempo = 2').</p> <p>19. Bipedestación. Apoyar el talón derecho al frente (mantener dorsiflexión). Desplazar peso del cuerpo hacia adelante apoyando toda la planta del pie derecho mientras se levanta el talón del pie izquierdo. Sostener por 5 segundos. Retornar a la posición inicial. Alternar con el lado izquierdo. (Repeticiones = 5, Tiempo = 3).</p> <p><b>Cierre</b></p> <p>20. Sentados en la colchoneta. Recordar al paciente que debe ingerir agua. Recomendaciones finales. (Tiempo = 2').</p>		
<p>Sesión 10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mantener y/o mejorar rangos articulares.</li> <li>Mantener y/o mejorar flexibilidad.</li> </ul>	<p>1. Sentado en la colchoneta. Se le da la bienvenida al paciente y se realiza la presentación del programa. Se explica el número de sesiones por abordar a lo largo del programa. Luego, se explica la dinámica de las terapias: No mirar al compañero; No conversar; Apagar los celulares; Concientizar los ejercicios; Realizar los ejercicios suaves y lentos; y Respetar el dolor y la limitación estructural. Recordar los lineamientos respecto a la asistencia, tardanzas</p>			



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejorar la fuerza muscular.</li> <li>• Mejorar la marcha.</li> <li>• Mejorar el equilibrio en cuatro puntos y bipedestación.</li> </ul>	<p>y vestuario. (Tiempo = 1').</p> <p><b>Desarrollo</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos. Se le pide al paciente que cierre los ojos y que perciba el peso de su cuerpo sobre la colchoneta, así como la posición de cada segmento corporal y que procure alinear voluntariamente ambos hemicuerpos. (Tiempo = 1').</li> <li>3. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos, los miembros superiores elevados con una pelota entre las manos. El paciente debe flexionar los dedos de los pies y extender el tobillo. A la vez, debe llevar los brazos con codo extendido por encima de su cabeza en dirección al piso, procurando extender toda la espalda. Se debe mantener 2 segundos. Luego retornar a la posición inicial (Repeticiones = 8, Tiempo = 2').</li> <li>4. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos. El paciente debe flexionar la rodilla derecha deslizando la planta del pie por la colchoneta y abducir la cadera. La planta del pie quedará en contacto con la pierna izquierda y deslizará la misma extendiendo la rodilla hasta retornar a la posición inicial. eta (Repeticiones = 5 cada lado, Tiempo = 2').</li> <li>5. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. El paciente debe inspirar por la nariz lentamente mientras infla el abdomen. El paciente expirar por la boca lentamente mientras desinfla el abdomen. (Repeticiones = 5, Tiempo = 2').</li> <li>6. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. Una pelota entre las rodillas. Brazos relajados, codos apoyados en la colchoneta y manos en el pecho. El paciente debe mover las rodillas juntas con los pies juntos hacia la derecha. Luego repetir hacia la izquierda. El movimiento se debe detener cuando el paciente siente que la rotación se produce en la columna. Los codos no se deben levantar de la colchoneta (Repeticiones = 5 cada lado, Tiempo = 2').</li> <li>7. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. Brazos relajados a los costados del cuerpo, palmas apoyadas en la colchoneta. El paciente debe pisar la colchoneta, contraer los glúteos, contraer el transverso del abdomen (abdomen inferior) y elevar la pelvis. Se debe mantener la posición 3 segundos y luego descender lentamente (Repeticiones = 8, Tiempo = 2').</li> <li>8. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos. El paciente flexionará la rodilla derecha y elevará el brazo izquierdo. Se le pide que ruede hacia la izquierda hasta la posición decúbulo prono. Se puede realizar hacia la derecha cambiando la posición inicial. (Repeticiones 1, Tiempo = 1').</li> <li>9. En prono con apoyo de codos y antebrazos en 90° y miembros inferiores extendidos. Mirada al frente. El paciente contraerá glúteos, abdomen y realizará triple flexión de miembro inferior derecho, sin despegar el pie de la colchoneta. Luego levantará el brazo derecho al frente. Retornará el brazo y luego la pierna. Alternará con el lado derecho (Repeticiones = 5 cada</li> </ol>		
--	--	--	--



	<p>lado, Tiempo = 2').</p> <p>10. En prono con apoyo de manos en la colchoneta a la altura del tronco y codos levantados. Miembros inferiores extendidos. Mirada a la colchoneta y frente apoyada. El paciente contraerá glúteos, abdomen y se apoyará en rodillas. Haciendo presión en las manos extenderá los miembros superiores y levantará abdomen, pecho y cabeza con los segmentos alineados (plancha). Retorna a la posición de inicio (Repeticiones = 8, Tiempo = 2').</p> <p>11. Apoyado en manos y rodillas (en 4 puntos). Las rodillas a la altura de la cadera y las manos a la altura de los hombros. El paciente debe extender la cabeza llevando la mirada hacia arriba. La columna acompaña el movimiento de extensión. Luego, el paciente debe flexionar la cabeza llevando la mirada hacia el abdomen. La columna acompaña el movimiento de flexión. (Repeticiones = 5, Tiempo = 1').</p> <p>12. Apoyado en manos y rodillas (en 4 puntos). Las rodillas a la altura de la cadera y las manos a la altura de los hombros. El paciente contraerá glúteos, abdomen y apoyado en las puntas de los pies, elevará pelvis y rodillas. (Repeticiones = 5, Tiempo = 2').</p> <p>13. Apoyado en manos y rodillas (en 4 puntos). Las rodillas a la altura de la cadera y las manos a la altura de los hombros. Sin mover manos y rodillas, el paciente debe mover la pelvis hacia los talones mientras baja la cabeza y el tronco. Sostener por 30 segundos. (Repeticiones = 1, Tiempo = 1').</p> <p><b>REPOSO (Tiempo = 1').</b></p> <p>14. Apoyado en manos y rodillas (en 4 puntos). Las rodillas juntas, a la altura de la cadera y las manos a la altura de los hombros. Realizar transición a sedente. El paciente deberá levantar la mano izquierda y desplazar la pelvis hacia la derecha apoyándola en la colchoneta. Retornar contrayendo el abdomen. Repetir hacia el lado izquierdo (Repeticiones = 5 cada lado, Tiempo = 2').</p> <p>15. Apoyado en rodillas separadas. Brazos estirados al frente sosteniendo una pelota. El paciente moverá la pelvis hacia los lados sin desplazar el tronco ni los brazos (descarga de peso) (Repeticiones = 5 cada lado, Tiempo = 1').</p> <p>16. Apoyado en rodillas. Brazos estirados al frente sosteniendo una pelota. Debe contraer glúteos y abdomen. El paciente moverá hacia adelante la rodilla y el pie derecho. (90°). No mover la pelota. Retornar a la posición inicial. Alternar con el lado izquierdo (Repeticiones = 5 cada lado, Tiempo = 2').</p> <p>17. Apoyado en rodillas aducidas. Brazos estirados al frente sosteniendo una pelota. El paciente moverá la pelvis hacia los talones (respetando sus limitaciones) y contraerá glúteos y abdomen para retornar a la posición inicial. No debe mover la pelota. (Repeticiones = 5, Tiempo = 2').</p> <p>18. Bipedestación. Apoyar el talón derecho al frente (mantener dorsiflexión). Contraer glúteos</p>		
--	--	--	--



		<p>y abdomen. Sostener por 5 segundos. Retornar a la posición inicial. Alternar con el lado izquierdo. (Repeticiones = 5, Tiempo = 2').</p> <p>19. Bipedestación. Apoyar el talón derecho al frente (mantener dorsiflexión). Desplazar peso del cuerpo hacia adelante apoyando toda la planta del pie derecho mientras se levanta el talón del pie izquierdo. Sostener por 5 segundos. Retornar a la posición inicial. Alternar con el lado izquierdo. (Repeticiones = 5, Tiempo = 3').</p> <p>20. Bipedestación con los pies separados. Un pie adelante. Pie derecho adelante y pie izquierdo atrás. Primero flexionar la rodilla izquierda llevándola hacia el piso levantando el talón izquierdo. La rodilla derecha se flexiona acompañando el movimiento. Mantener el tronco recto (Respetar sus limitaciones). Retornar a la posición inicial y alternar con el otro lado (Repeticiones = 5 cada lado, Tiempo = 5').</p> <p>21. Bipedestación con los pies separados 10 cm. Despegar los talones del piso. Flexionar la cadera y las rodillas llevando la pelvis en dirección a los talones, manteniendo el tronco recto. (Respetar sus limitaciones). Los miembros inferiores permanecerán en rotación externa. (Repeticiones = 5, Tiempo = 4').</p> <p><b>Cierre</b></p> <p>22. Sentados en la colchoneta. Recordar al paciente que debe ingerir agua. (Tiempo = 2').</p>		<p>Sesión 11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener y/o mejorar rangos articulares.</li> <li>• Mantener y/o mejorar flexibilidad.</li> <li>• Mejorar la fuerza muscular.</li> <li>• Mejorar la marcha.</li> <li>• Mejorar el equilibrio en cuatro puntos, rodillas y bipedestación.</li> </ul>	<p>1. Sentado en la colchoneta. Se le da la bienvenida al paciente y se realiza la presentación del programa. Se explica el número de sesiones por abordar a lo largo del programa. Luego, se explica la dinámica de las terapias: No mirar al compañero; No conversar; Apagar los celulares; Conciliar los ejercicios; Realizar los ejercicios suaves y lentos; y Respetar el dolor y la limitación estructural. Recordar los lineamientos respecto a la asistencia, tardanzas y vestuario. (Tiempo = 1')</p> <p><b>Desarrollo</b></p> <p>2. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos. Se le pide al paciente que cierre los ojos y que perciba el peso de su cuerpo sobre la colchoneta, así como la posición de cada segmento corporal y que procure alinear voluntariamente ambos hemicuerpos. (Tiempo = 1')</p> <p>3. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos, los miembros superiores elevados con una pelota entre las manos. El paciente debe flexionar los dedos de los pies y extender el tobillo. A la vez, debe llevar los brazos con codo extendido por encima de su cabeza en dirección al piso, procurando extender toda la espalda. Se debe mantener 3 segundos. Luego retornar a la posición inicial (Repeticiones = 8, Tiempo = 2').</p> <p>4. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos. El paciente debe flexionar la rodilla derecha deslizando la planta del pie por la colchoneta y abducir la cadera. La planta del pie quedará en contacto con la pierna izquierda y deslizará la misma extendiendo la rodilla hasta retornar a la posición inicial. (Repeticiones = 5 cada lado, Tiempo = 2').</p>
--	--	---	--	---	---



	<p>5. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. El paciente debe inspirar por la nariz lentamente mientras infla el abdomen. El paciente espirar por la boca lentamente mientras desinfla el abdomen. (Repeticiones = 5, Tiempo = 2').</p> <p>6. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. Una pelota entre las rodillas. Brazos relajados, codos apoyados en la colchoneta y manos en el pecho. El paciente debe mover las rodillas juntas con los pies juntos hacia la derecha. Luego repetir hacia la izquierda. El movimiento se debe detener cuando el paciente siente que la rotación se produce en la columna. Los codos no se deben levantar de la colchoneta (Repeticiones = 5 cada lado, Tiempo = 2').</p> <p>7. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. Brazos relajados a los costados del cuerpo, palmas apoyadas en la colchoneta. El paciente debe pisar la colchoneta, contraer los glúteos, contraer el transverso del abdomen (abdomen inferior) y elevar la pelvis. Se debe mantener la posición 3 segundos y luego descender lentamente (Repeticiones = 8, Tiempo = 2').</p> <p>8. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos. El paciente flexionará la rodilla derecha y elevará el brazo izquierdo. Se le pide que ruede hacia la izquierda hasta la posición decúbito prono. Se puede realizar hacia la derecha cambiando la posición inicial. (Repeticiones = 1, Tiempo = 1').</p> <p>9. En prono con apoyo de codos y antebrazos en 90° y miembros inferiores extendidos. Mirada al frente. El paciente contraerá glúteos, abdomen y realizará triple flexión de miembro inferior derecho, sin despegar el pie de la colchoneta. Luego levantará el brazo derecho al frente. Retornará el brazo y luego la pierna. Alternará con el lado derecho (Repeticiones = 5 cada lado, Tiempo = 2').</p> <p>10. En prono con apoyo de manos en la colchoneta a la altura del tronco y codos levantados. Miembros inferiores extendidos. Mirada a la colchoneta y frente apoyada. El paciente contraerá glúteos, abdomen y se apoyará en rodillas. Haciendo presión en las manos extenderá los miembros superiores y levantará abdomen, pecho y cabeza con los segmentos alineados (plancha). Retoma a la posición de inicio (Repeticiones = 8, Tiempo = 2').</p> <p>11. Apoyado en manos y rodillas (en 4 puntos). Las rodillas a la altura de la cadera y las manos a la altura de los hombros. El paciente debe extender la cabeza llevando la mirada hacia arriba. La columna acompaña el movimiento de extensión. Luego, el paciente debe flexionar la cabeza llevando la mirada hacia el abdomen. La columna acompaña el movimiento de flexión. (Repeticiones = 5, Tiempo = 1').</p> <p>12. Apoyado en manos y rodillas (en 4 puntos). Las rodillas a la altura de la cadera y las manos a la altura de los hombros. El paciente contraerá glúteos, abdomen y apoyado en las puntas de los pies, elevará pelvis y rodillas. (Repeticiones = 5, Tiempo = 2').</p>		
--	---	--	--



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Sesión 12	Evaluaciones realizadas con las pruebas de: Post-Test	<p>Cierre</p> <p>22. Sentados en la colchoneta. Recordar al paciente que debe ingerir agua. Recomendaciones finales. Se entregará triptico. (Tiempo = 3').</p> <p>Se medirán las covariables con una ficha de recolección de datos, en la cual se evaluará la capacidad funcional con los siguientes instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test Sit to stand</li> <li>• Test de Flamenco</li> <li>• Test de Wells y Dillon adaptado</li> </ul>			
-----------	---	---	--	--	--



**ANEXO 12**  
**FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS**

<b>Ejercicio</b>	<b>Sesión</b>	<b>Fundamento</b>
1. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos el paciente cierra los ojos y que perciba el peso de su cuerpo sobre la colchoneta, así como la posición de cada segmento corporal y que procure alinear voluntariamente ambos hemicuerpos.	2-3-4-5-6-7-8-9-10-11	La propiocepción se refiere a la sensación de movimiento y posición del cuerpo. (1987) Ejercicio tomado del método Feldenkrais. (100, 101)
2. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos y tobillos en 90° el paciente debe flexionar y estirar los dedos de los pies sin mover los tobillos. Debe sentir que el movimiento sea similar en ambos pies	2-3-4-5-	Los ejercicios poliarticulares se definen como los movimientos en los que se involucran varias articulaciones para mover una carga, y a menudo se realizan con el fin de generar mayor fuerza o resistencia en los músculos más grandes y principales del cuerpo. (NSCA, <i>National Strength and Conditioning Association</i> ) (102) La Flexoextensión de los dedos del pie es importante para la función en pie y tobillo lo cual mejorará el equilibrio, la estabilidad y por ende mejorará el patrón de marcha. (102)
3. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos y tobillos en 90°; el paciente debe flexionar los dedos de los pies y extender el tobillo. Luego debe extender los dedos y flexionar los tobillos hasta 90°. Debe sentir que el movimiento sea similar en ambos pies.	2-3-4-5-	Los ejercicios poliarticulares se definen como los movimientos en los que se involucran varias articulaciones para mover una carga, y a menudo se realizan con el fin de generar mayor fuerza o resistencia en los músculos más grandes y principales del cuerpo. (NSCA, <i>National Strength and Conditioning Association</i> ) (102) La Flexoextensión de los dedos del pie es importante para la función en pie y tobillo lo cual mejorará el equilibrio, la estabilidad y por ende mejorará el patrón de marcha. (102)
4. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos, los miembros superiores elevados con una pelota entre las manos. El paciente debe flexionar los dedos de los pies y extender el tobillo. A la vez, debe llevar los brazos con codo extendido por encima de su cabeza en dirección al piso, procurando extender toda la espalda. Se debe mantener 3 segundos. Luego retornar a la posición inicial	2-3-4-5-6-7-8-9-10-11	Este es un ejercicio poliarticular donde trabajamos miembros superiores e inferiores y la columna vertebral. Integramos la coordinación de movimientos en columna lumbar, así como en miembros superiores e inferiores Tomado del método de Feldenkrais. (100)
5. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos: el paciente debe flexionar la rodilla derecha deslizando la planta del pie por la colchoneta y luego retornar a la posición inicial.	2-3-4-5	En este ejercicio trabajamos cada hemicuerpo percibiendo el movimiento de flexión en cada rodilla para realizarlo lo más parecido posible en cada articulación. Ejercicio tomado del Método Feldenkrais y del libro de Shirley A. Shermann (100)
6. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos: El paciente debe flexionar la rodilla derecha deslizando la planta del pie por la colchoneta y abducir la cadera. La planta del pie	2-3-4-5-6-7-8-9-10-11	Ejercicio tomado del libro de Feldenkrais donde trabajamos la apertura de cadera, flexión de rodilla aquí tomamos conciencia del grado de flexibilidad así como los rangos articulares en rodilla y cadera. (100)





<p>quedará en contacto con la pierna izquierda y deslizará la misma extendiendo la rodilla hasta retornar a la posición inicial.</p> <p>7. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta: paciente debe inspirar por la nariz lentamente mientras infla el abdomen luego espirar por la boca lentamente mientras desinfla el abdomen</p>	<p>2-3-4-5-6-7-8-9-10-11</p>	<p>Ejercicio tomado del método pilates mediante el principio de la respiración. También trabajamos la concientización de la movilidad de la caja torácica y de la columna lumbar. (103)</p>
<p>8. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. Una pelota entre las rodillas. Brazos relajados, codos apoyados en la colchoneta y manos en el pecho: paciente debe mover las rodillas juntas con los pies juntos hacia la derecha. Luego repetir hacia la izquierda. El movimiento se debe detener cuando el paciente siente que la rotación se produce en la columna. Los codos no se deben levantar de la colchoneta.</p>	<p>2-3-4-5-6-7-8-9-10-11</p>	<p>Ejercicio tomado del Método Feldenkrais donde relacionan el movimiento de la columna lumbar, columna dorsal con rodillas y cadera. (100)</p>
<p>9. En decúbito supino con las rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta. Brazos relajados a los costados del cuerpo, palmas apoyadas en la colchoneta: el paciente debe pisar la colchoneta, contraer los glúteos, contraer el transverso del abdomen (abdomen inferior) y elevar la pelvis. Se debe mantener la posición 3 segundos y luego descender lentamente</p>	<p>2-3-4-5-6-7-8-9-10-11</p>	<p>Estos ejercicios se fundamentan en el Método Pilates, en el concepto de faja abdominal que activan el músculo transverso abdominal, los oblicuos y el multifido, los que se consideran más relevantes para estabilizar el tronco. También trabajamos la integración del pie al momento de elevar la pelvis. (104)</p>
<p>10. En decúbito supino con miembros inferiores extendidos: paciente flexionará la rodilla derecha y elevará el brazo izquierdo. Se le pide que rueda hacia la izquierda hasta la posición decúbite prono. Se puede realizar hacia la derecha cambiando la posición inicial</p>	<p>4-5-6-7-8-9-10-11</p>	<p>Ejercicio tomado del Método Feidenkrais donde trabajamos la lateralidad y la descarga de peso en ambos hemicuerpos al realizar las rotaciones. (100)</p>
<p>11. En decúbito prono con apoyo de codos y antebrazos en 90° y miembros inferiores extendidos. Mirada al frente: paciente contraerá glúteos, abdomen y levantará el brazo derecho al frente sin inclinarse. El paciente contraerá glúteos, abdomen y levantará el brazo derecho al frente sin inclinarse</p>	<p>4-5-6-7-8</p>	<p>Ejercicio tomado del Método Pilates donde se trabaja el core y la musculatura glútea; los cuales son músculos estabilizadores de la columna. En este ejercicio el paciente también trabaja la concientización de la descarga de peso en cada hemicuerpo (103)</p>
<p>12. En prono con apoyo de codos y antebrazos en 90° y miembros inferiores extendidos. Mirada al frente: paciente contraerá glúteos, abdomen y flexionará la pierna derecha e izquierda de forma alternada</p>	<p>4-5-6-7-8</p>	<p>Ejercicio tomado del Método Feldenkrais donde trabajamos las rotaciones en columna dorsolumbar, la activación del core y de la musculatura glútea (100)</p>
<p>13. En prono con apoyo de codos y antebrazos en 90° y miembros inferiores extendidos. Mirada al frente: paciente contraerá glúteos, abdomen y realizará triple flexión de miembro inferior</p>	<p>4-5-</p>	<p>Este ejercicio que consiste en el estiramiento muscular de los músculos abdominales, la activación del core, la propiocepción se basa en el Método Feldenkrais y Williams (105)</p>





<p>derecho, sin despegar el pie de la colchoneta. Retorna a la posición de inicio y alternará con el lado derecho</p> <p>14. En prono con apoyo de codos y antebrazos en 90° y miembros inferiores extendidos. Mirada al frente: paciente contraerá glúteos, abdomen y realizará triple flexión de miembro inferior derecho, sin despegar el pie de la colchoneta. Luego levantará el brazo derecho al frente. Retornará el brazo y luego la pierna. Alternará con el lado izquierdo</p>	<p>4-5-6-7-8-9-10-11</p>	<p>El ejercicio que consiste en el estiramiento muscular de los músculos abdominales, la activación del core, la propiocepción se basa en el Método Feldenkrais y Williams (105)</p>
<p>15. En prono con apoyo de manos en la colchoneta a la altura del tronco y codos levantados. Miembros inferiores extendidos. Mirada a la colchoneta y frente apoyada: paciente contraerá glúteos, abdomen y se apoyará en rodillas. Haciendo presión en las manos extenderá los miembros superiores y levantará abdomen, pecho y cabeza con los segmentos alineados (plancha). Retorna a la posición de inicio</p>	<p>4-5-6-7-8-9-10-11</p>	<p>Ejercicio que consiste en la flexibilización, propiocepción, coordinación, equilibrio, concientización de los movimientos, fortalecimiento de la musculatura encargada de la estabilización de la columna muscular, sus principios están en el Método Pilates y Feldenkrais (106)</p>
<p>16. Apoyado en manos y rodillas (en 4 puntos). Las rodillas a la altura de la cadera y las manos a la altura de los hombros: paciente debe extender la cabeza llevando la mirada hacia arriba. La columna acompaña el movimiento de extensión</p>	<p>6-7-8-9-10-11</p>	<p>Ejercicio que consiste en la flexibilización, propiocepción, concientización de los movimientos, fortalecimiento de la musculatura encargada de la estabilización de la columna muscular, sus principios están en el Método Pilates y Feldenkrais (106)</p>
<p>17. Apoyado en manos y rodillas (en 4 puntos) Las rodillas a la altura de la cadera y las manos a la altura de los hombros: paciente contraerá glúteos, abdomen y apoyado en las puntas de los pies, elevará pelvis y rodillas</p>	<p>6-7-8-9-10-11</p>	<p>Según França FR et. al (2010) la estabilización segmentaria y fortalecimiento muscular en el dolor lumbar crónico: un estudio comparativo. En este ejercicio trabajamos la concientización del peso del cuerpo integrando miembros superiores e inferiores lo que ayuda a mejorar el equilibrio y la estabilidad (106)</p>
<p>18. Apoyado en manos y rodillas (en 4 puntos). Las rodillas a la altura de la cadera y las manos a la altura de los hombros: Sin mover manos y rodillas, el paciente debe mover la pelvis hacia los talones mientras baja la cabeza y el tronco. Sostener por 10 segundos</p>	<p>6-7-8-9-10-11</p>	<p>Con esta postura se consigue estirar la espalda y relajar la musculatura de la columna, y de los segmentos inferiores como el cuádriceps, y dorsiflexiones del pie. Dicho ejercicio se basa en los fundamentos de los ejercicios de Williams. También trabajamos la descarga de peso en miembros superiores y rodilla (105)</p>
<p>19. Apoyado en manos y rodillas (en 4 puntos) Las rodillas juntas, a la altura de la cadera y las manos a la altura de los hombros: Realizar transición a sedente. El paciente deberá levantar la mano izquierda y desplazar la pelvis hacia la derecha apoyándola en la colchoneta. Retornar contrayendo el abdomen. Repetir hacia el lado izquierdo</p>	<p>7-8-9-10-11</p>	<p>El método Pilates son aumentar la fuerza muscular, la resistencia y la flexibilidad, así como mejorar la postura y el equilibrio. El paciente percibirá la facilidad o dificultad con que lo realiza el movimiento hacia cada lado. (107,108).</p>
<p>20. Apoyado en rodillas separadas. Brazos estirados al frente sosteniendo una pelota. El paciente moverá la pelvis hacia los lados sin desplazar el tronco ni los brazos (descarga de peso)</p>	<p>8-9-10-11</p>	<p>En este ejercicio se trabaja el principio de control y centralización los cuales implican estabilizar la musculatura central del tronco. En este</p>





<p>21. Apoyado en rodillas. Brazos estirados al frente sosteniendo una pelota. Debe contraer glúteos y abdomen: paciente moverá hacia adelante la rodilla y el pie derecho. (90°). No mover la pelota. Retornar a la posición inicial. Alternar con el lado izquierdo</p>	<p>8-9-10-11</p>	<p>ejercicio el paciente percibirá el movimiento de la pelvis y la descarga de peso en cada lado del cuerpo. (107, 108) El fundamento del presente ejercicio isométrico de cadera en cadena cerrada se basa en el incremento de la resistencia de la musculatura del glúteo, al realizar la contracción, asimismo al realizar la compresión del abdomen activa el core abdominal ayudando en la estabilización de la columna lumbar. En este ejercicio el paciente percibirá el movimiento de la pelvis y la descarga de peso en cada lado del cuerpo (107)</p>
<p>22. Apoyado en rodillas aducidas. Brazos estirados al frente sosteniendo una pelota: paciente moverá la pelvis hacia los talones (respetando sus limitaciones) y contraerá glúteos y abdomen para retornar a la posición inicial. No debe mover la pelota</p>	<p>8-9-10-11</p>	<p>Los movimientos de la pelvis cerrando el ángulo coxo-femoral, facilita la recuperación de la conciencia, flexibilidad y el control de la movilidad de la columna lumbar y pélvica, al mismo tiempo activando la musculatura glútea y Core abdominal. En este ejercicio el paciente percibirá el movimiento de la pelvis y la descarga de peso en cada lado del cuerpo. (105).</p>
<p>23. Bipedestación.: Apoyar el talón derecho al frente (mantener dorsiflexión). Contraer glúteos y abdomen. Sostener por 5 segundos. Retornar a la posición inicial. Alternar con el lado izquierdo</p>	<p>9-10-11</p>	<p>El ejercicio en se basa en uno de los principios del Método pilates que es el control, la centralización (activación del Core abdominal), en la activación de la musculatura de los glúteos. En este ejercicio el paciente percibirá el movimiento de la pelvis y la descarga de peso en cada lado del cuerpo (104).</p>
<p>24. Bipedestación: Apoyar el talón derecho al frente (mantener dorsiflexión). Desplazar peso del cuerpo hacia adelante apoyando toda la planta del pie derecho mientras se levanta el talón del pie izquierdo. Sostener por 5 segundos. Retornar a la posición inicial. Alternar con el lado izquierdo</p>	<p>9-10-11</p>	<p>Se fundamenta en el Método Feldenkrais™ ya que se está promoviendo la educación somatosensorial de los grupos musculares antagonistas y agonistas y la autopercepción, mediante las cuales, se genera una autoconciencia del movimiento y su integración funcional. En este ejercicio el paciente percibirá el movimiento y la descarga de peso en cada lado del cuerpo. (106)</p>
<p>25. Bipedestación con los pies separados. Un pie adelante: Pie derecho adelante y pie izquierdo atrás. Primero flexionar la rodilla izquierda llevándola hacia el piso levantando el talón izquierdo. La rodilla derecha se flexiona acompañando el movimiento. Mantener el tronco recto (Respetar sus limitaciones). Retornar a la posición inicial y alternar con el otro lado</p>	<p>10-11</p>	<p>Se fundamenta en el Método Feldenkrais™ de Educación Somática, que contribuye en el control de grupos musculares que estabilizan la columna e integran con la estabilidad y propiocepción de los segmentos superiores e inferiores (106).</p>
<p>26. Bipedestación con los pies separados 10 cm.: Despegar los talones del piso. Flexionar la cadera y las rodillas llevando la pelvis en dirección a los talones, manteniendo el tronco recto. (Respetar sus limitaciones). Los miembros inferiores permanecerán en rotación externa</p>	<p>10-11</p>	<p>Se fundamenta en el Método Feldenkrais™ de Educación Somática, que ayuda en disminuir la tensión en los pies y tobillos. Al flexionar las caderas y rodillas activa grupos musculares de la columna y miembros inferiores (110).</p>



### ANEXO 13: FICHA DE OPINIÓN DE EXPERTO

En base a su evaluación el ítem es:

Aplicable ( )

Aplicable después de corregir ( )

No aplicable ( )

#### DATOS DEL JUEZ:

Nombres y Apellidos del JUEZ: .....

Formación académica: .....

Área de experiencia profesional .....

Tiempo .....

Cargo Actual .....

Institución .....



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Costa N, Hodges P. Low Back Pain is the World's Leading Cause of Disability [Internet]. 2023 [citado 8 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.iasp-pain.org/resources/fact-sheets/low-back-pain/>
2. Smrcina Z, Woelfel S, Burcal C. A systematic review of the effectiveness of core stability exercises in patients with non-specific low back pain. *Int J Sports Phys Ther* [Internet]. 2022 ago 1 [citado 8 de mayo de 2024];17(5). Disponible en: <https://ijspt.scholasticahq.com/article/37251-a-systematic-review-of-the-effectiveness-of-core-stability-exercises-in-patients-with-non-specific-low-back-pain>
3. Gordon R, Bloxham S. A systematic review of the effects of exercise and physical activity on non-specific chronic low back pain. *Healthcare*. 2016 abr 25;4(2):22.
4. Tom AA, Rajkumar E, John R, George JA. Determinants of quality of life in individuals with chronic low back pain: a systematic review. *Health Psychol Behav Med*. 2022 dic 31;10(1):124-44.
5. Organización Mundial de la Salud. Lumbalgia [Internet]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain>
6. Santos C, Donoso R, Ganga M, Eugenin O, Lira F, Santelices JP. Dolor lumbar: revisión y evidencia de tratamiento. *Rev Med Clin Las Condes*. 2020 sep;31(5-6):387-95.
7. Shi J, Liu Z, Zhou X, Jin F, Chen X, Wang X, et al. Effects of breathing exercises on low back pain in clinical: a systematic review and meta-analysis. *Complement Ther Med*. 2023 dic;79:102993.
8. Li Y, Yan L, Hou L, Zhang X, Zhao H, Yan C, et al. Exercise intervention for patients with chronic low back pain: a systematic review and network meta-analysis. *Front Public Health*. 2023 nov 17;11:1155225.
9. Mesesan CO. Efectividad de los ejercicios de control motor en dolor lumbar crónico [Internet]. *Universitas Miguel Hernández*; Disponible en: <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/28204/1/TFG-Cristian%20Olimpiu%20Mesesan.pdf>
10. SWI swissinfo.ch. Unos 60 millones de latinoamericanos son afectados por dolor lumbar crónico [Internet]. Disponible en: <https://www.swissinfo.ch/spa/unos-60-millones-de-latinoamericanos-son-afectados-por-dolor-lumbar-cr%C3%B3nico/46623254>
11. El Peruano. ¿Problemas con la columna? [Internet]. Disponible en: <https://www.elperuano.pe/noticia/201720-problemas-con-la-columna>
12. Carpio R, Goicochea-Lugo S, Chávez Corrales J, Santayana Calizaya N, Collins JA, Robles Recalde J, et al. Guía de práctica clínica para el diagnóstico y tratamiento de lumbalgia aguda y subaguda en el Seguro Social del Perú (EsSalud). *An Fac Med*. 2018 dic 30;79(4):351.
13. Hospital Santa Rosa. Análisis de la situación de salud (ASIS) 2023. Hospital Santa Rosa. Pueblo Libre: Ministerio de Salud; 2023.
14. Abass AO, Alli AR, Olagbegi OM, Christie CJ, Bolarinde SO. Effects of an eight-week lumbar stabilization exercise programme on selected variables of patients with chronic low back pain. *Bangladesh J Med Sci*. 2020 mar 10;19(3):467-74.
15. Hlaing SS, Puntumetakul R, Khine EE, Boucaut R. Effects of core stabilization exercise and strengthening exercise on proprioception, balance, muscle thickness and pain-related outcomes in patients with subacute nonspecific low back pain: a randomized controlled trial. *BMC Musculoskelet Disord*. 2021 dic;22(1):998.



16. Vicente-Campos D, Sanchez-Jorge S, Terrón-Manrique P, Guisard M, Collin M, Castaño B, et al. The main role of diaphragm muscle as a mechanism of hypopressive abdominal gymnastics to improve non-specific chronic low back pain: a randomized controlled trial. *J Clin Med*. 2021 oct 27;10(21):4983.
17. Cuenca-Zaldívar JN, Fernández-Carnero J, Sánchez-Romero EA, Álvarez-Gonzalo V, Conde-Rodríguez R, Rodríguez-Sanz D, et al. Effects of a therapeutic exercise protocol for patients with chronic non-specific back pain in primary health care: a single-group retrospective cohort study. *J Clin Med*. 2023 oct 12;12(20):6478.
18. Rubí-Carnacea F, Masbernat-Almenara M, Climent-Sanz C, Soler-González J, García-Escudero M, Martínez-Navarro O, et al. Effectiveness of an exercise intervention based on preactivation of the abdominal transverse muscle in patients with chronic nonspecific low back pain in primary care: a randomized control trial. *BMC Prim Care*. 2023 sep 6;24(1):180.
19. Hernández R. Ejercicios propioceptivos y de fuerza en miembros inferiores para prevenir la fragilidad muscular y caídas en personas de la tercera edad de la estancia de día Zinacatepec [Internet]. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla; 2021. Disponible en: <https://repositorioinstitucional.buap.mx/server/api/core/bitstreams/9034dde4-d98b-4d36-9f96-d6dc896825bd/content>
20. Pérez S, Puentes-Fernández S, Rocamora-Pérez P, Lozano-Ferá E. Efectividad de un programa de pilates romana en lumbalgia inespecífica. Estudio piloto. *Rev Fisioter*. 2021;17(68):667-76.
21. Flores L, Uclés V. Ejercicios hipopresivos: prescripción, técnicas y efectividad. *Rev Kinesiol*. 2018;4(1):1-13.
22. Santiago Bazan C, Alvarado Perez JR, Ludeña Ambukka ST. Ejercicios hipopresivos en pacientes con dolor lumbar crónico en un centro de rehabilitación en Lima. *Rev Cient Cien Med*. 2023;26(1):8-15.
23. Owen PJ, Miller CT, Rantalainen T, Simson KJ, Connell D, Hahne AJ, et al. Exercise for the intervertebral disc: a 6-month randomised controlled trial in chronic low back pain. *Eur Spine J*. 2020 Ago;29(8):1887-99.
24. Ali AS, Saleh MS, Abdelaraouf NA, Elazizi HM. Effect of core stabilization exercises on lumbar lordotic angle in patients with lumbar disc degeneration. *Physiother Quart*. 2022 Dic 19;30(4):87-95.
25. Park CH, Beom J, Chung CK, Kim CH, Lee MY, Park MW, et al. Long-term effects of lumbar flexion versus extension exercises for chronic axial low back pain: a randomized controlled trial. *Sci Rep*. 2024 Feb 1;14(1):2714.
26. Souto D, Kerzel D. Visual selective attention and the control of tracking eye movements: a critical review. *J Neurophysiol*. 2021 May 1;125(5):1552-76.
27. International Association for the Study of Pain (IASP). IASP Announces Revised Definition of Pain [Internet]. 2024 Jul 3 [citado 2024 Jul 3]. Disponible en: <https://www.iasp-pain.org/publications/iasp-news/iasp-announces-revised-definition-of-pain/>
28. Maganto VV, Adán JCM, Espino ML. Dolor: asistencia clínica: manejo en el ámbito médico-psicológico [Internet]. Madrid: Díaz de Santos; 2019 [citado 2024 Dic 10]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=852756>
29. Noigroup. Explicando el Dolor [Internet]. 2024 Dic 10 [citado 2024 Dic 10]. Disponible en: <https://www.noigroup.com/product/explicando-el-dolor-2/>
30. World Health Organization. Low back pain [Internet]. 2024 Jul 3 [citado 2024 Jul 3]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain>





31. Hartvigsen J, Hancock MJ, Kongsted A, Louw Q, Ferreira ML, Genevay S, et al. What low back pain is and why we need to pay attention. *Lancet*. 2018 Jun 9;391(10137):2356-67.
32. International Association for the Study of Pain (IASP). Low Back Pain - International Association for the Study of Pain (IASP) [Internet]. 2024 Jul 3 [citado 2024 Jul 3]. Disponible en: <https://www.iasp-pain.org/resources/fact-sheets/low-back-pain/>
33. Vicente Herrero MT, Delgado Bueno S, Bandrés Moyá F, Ramírez Iñiguez De La Torre MV, Capdevila García L. Valoración del dolor. Revisión Comparativa de Escalas y Cuestionarios. *Rev Soc Esp Dolor* [Internet]. 2018 [citado 2024 Dic 10]. Disponible en: [http://gestoreditorial.resed.es/DOI/PDF/ArticuloDOI\\_3632.pdf](http://gestoreditorial.resed.es/DOI/PDF/ArticuloDOI_3632.pdf)
34. Firestein G, Budd RC, McInnes L, O'Dell J. Tratado de reumatología [Internet]. 2018 [citado 2024 Jul 5]. Disponible en: [https://www.google.com.pe/books/edition/Kelley\\_y\\_Firestein\\_Tratado\\_de\\_reumatolog/2IpgDwAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0](https://www.google.com.pe/books/edition/Kelley_y_Firestein_Tratado_de_reumatolog/2IpgDwAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0)
35. Celador. Servicio Navarro de Salud. OSASUNBIDEA. Temario Vol. II. Editorial Tirant Lo Blanch [Internet]. 2024 Dic 10 [citado 2024 Dic 10]. Disponible en: <https://editorial.tirant.com/es/libro/celador-servicio-navarro-de-salud-osasunbidea-temario-vol-ii-9788417991548>
36. Hartvigsen J, Hancock MJ, Kongsted A, Louw Q, Ferreira ML, Genevay S, Hoy D, Karppinen J, Pransky G, Sieper J, Smeets RJ, Underwood M; Lancet Low Back Pain Series Working Group. What low back pain is and why we need to pay attention. *Lancet*. 2018 Jun 9;391(10137):2356-2367. doi: 10.1016/S0140-6736(18)30480-X
37. Canga MP. Entorno pilates y dolor lumbar. Oviedo: Septem Ediciones; 2014. p.228
38. Rull M. Abordaje multidisciplinar del dolor de espalda. *Rev Soc Esp Dolor*. 2004 Abr;11(3):119-21.
39. García MAD. Lumbalgia y ciática [Internet]. 2008 [citado 2024 Jul 5]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-lumbalgia-ciatica-13053074>
40. Hernández GA, Zamora Salas JD. Ejercicio físico como tratamiento en el manejo de lumbalgia. *Rev Salud Pública*. 2017 Feb;19:123-8.
41. Mutubuki EN, Beljon Y, Maas ET, Huygen FJPM, Ostelo RWJG, van Tulder MW, et al. The longitudinal relationships between pain severity and disability versus health-related quality of life and costs among chronic low back pain patients. *Qual Life Res*. 2020 Jan;29(1):275-87.
42. Wu A, March L, Zheng X, Huang J, Wang X, Zhao J, et al. Global low back pain prevalence and years lived with disability from 1990 to 2017: estimates from the Global Burden of Disease Study 2017. *Ann Transl Med*. 2020 Mar;8(6):299.
43. Reinhardt B. La escuela de la espalda [Internet]. 1997 [citado 2024 Dic 10]. Disponible en: [https://www.google.com.pe/books/edition/LA\\_ESCUELA\\_DE\\_LA\\_ESPALDA/wgi-cAM\\_mZgC?hl=es-419&gbpv=0](https://www.google.com.pe/books/edition/LA_ESCUELA_DE_LA_ESPALDA/wgi-cAM_mZgC?hl=es-419&gbpv=0)
44. Alter MJ. Los estiramientos [Internet]. 2004 [citado 2024 Jul 5]. Disponible en: [https://www.google.com.pe/books/edition/LOS\\_ESTIRAMIENTOS/ltyN\\_JdeF1EC?hl=es&gbpv=0](https://www.google.com.pe/books/edition/LOS_ESTIRAMIENTOS/ltyN_JdeF1EC?hl=es&gbpv=0)
45. Lomelí-Rivas A, Larrinúa-Betancourt JE. Biomecánica de la columna lumbar: un enfoque clínico. *Acta Ortop Mex*. 2019 Jun;33(3):185-91.
46. Vélez YLU, González VAD, Quintero LPT, Zúñiga RAA, Valderrama AMJ, Ramírez-Vélez RM. Capacidad funcional y calidad de vida relacionada con la salud en trabajadores de una institución universitaria. *Rev Cienc Salud* [Internet]. 2010 [citado



- 2024 Dic 10];8(2). Disponible en:  
<https://revistas.urosario.edu.co/index.php/revsalud/index>
47. Concha-Cisternas YF, Guzman-Muñoz EE, Marzuca-Nassr GN. Efectos de un programa de ejercicio físico combinado sobre la capacidad funcional de mujeres mayores sanas en Atención Primaria de Salud. *Fisioterapia*. 2017 Sep 1;39(5):195-201.
  48. Organización Mundial de la Salud. Década del Envejecimiento Saludable (2021-2030) [Internet]. [citado 2024 Dic 10]. Disponible en: <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>
  49. Rubio E. Determinantes de la capacidad funcional en personas mayores según el género [Internet]. *Gerokomos*. 2013;24(2):69-73 [citado 2024 Dic 10]. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1134-928X2013000200004](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1134-928X2013000200004)
  50. Rajadel Alzuri RJ, Sosa Carrasco M, Louit Hechavarría A, Valdés Paredes O, López Díaz K, et al. Escala de discapacidad de Oswestry en la corrección de la cifosis toracolumbar por espondilitis anquilopoyética. *Rev Cubana Ortop Traumatol* [Internet]. 2023 Jun [citado 2024 Dic 10];37(2). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0864-215X2023000200004&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-215X2023000200004&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
  51. Sheahan PJ, Nelson-Wong EJ, Fischer SL. A review of culturally adapted versions of the Oswestry Disability Index: the adaptation process, construct validity, test-retest reliability and internal consistency. *Disabil Rehabil*. 2015;37(25):2367-74.
  52. Del Sol Santiago FC. Consideraciones de los principales componentes de la condición física orientada hacia la salud en las personas adultas mayores [Internet]. [citado 2024 Dic 10]. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd175/principales-componentes-de-la-condicion-fisica.htm>
  53. José A, QGA. Tono y fuerza muscular. Generalidades: Evaluación neurológica del recién nacido. Madrid: Ediciones Díaz de Santos; 2012. p.67
  54. Izquierdo M. Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte [Internet]. [citado 2024 Dic 10]. Disponible en: <https://books.google.com.co/books?id=F4I9092Up4wC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
  55. Wilmore JH, Costill DL. Fisiología del Esfuerzo y del Deporte [Internet]. 2004 [citado 2024 Dic 10]. Disponible en: [https://www.google.com.pe/books/edition/Fisiolog\\_a\\_Del\\_Esfuerzo\\_Y\\_Del\\_Deporte/QOM901Sb8G0C?hl=es-419&gbpv=0](https://www.google.com.pe/books/edition/Fisiolog_a_Del_Esfuerzo_Y_Del_Deporte/QOM901Sb8G0C?hl=es-419&gbpv=0)
  56. Burt N. La resistencia muscular explicada [Internet]. 2022 [citado 2024 Dic 10]. Disponible en: <https://www.scienceinsport.com/sports-nutrition/muscular-endurance-explained/>
  57. Häfelinger U, Schuba V. La coordinación y el entrenamiento propioceptivo (Bicolor) - Google Books [Internet]. 2019 [citado 2024 Dic 10]. Disponible en: [https://www.google.com.pe/books/edition/La\\_coordinaci%C3%B3n\\_y\\_el\\_entrenamiento\\_prop/aNetDwAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0](https://www.google.com.pe/books/edition/La_coordinaci%C3%B3n_y_el_entrenamiento_prop/aNetDwAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0)
  58. Kisner C, Colby LA. Ejercicio terapéutico: Fundamentos y técnicas - Google Libros [Internet]. [citado 2024 Dic 10]. Disponible en: [https://books.google.it/books?id=4KDLRvjzC\\_oC&printsec=copyright&hl=es#v=onepage&q&f=false](https://books.google.it/books?id=4KDLRvjzC_oC&printsec=copyright&hl=es#v=onepage&q&f=false)
  59. Pastor JB. El sistema vestibular y sus alteraciones. Madrid: Elsevier España; 1998. P.344



60. Vidarte-Claros JA, Vélez Álvarez C, Parra-Sánchez JH. Coordinación motriz e índice de masa corporal en escolares de seis ciudades colombianas. *Rev UDCA Actual Divulg Cient.* 2018;21(1):15-22.
61. Câmara-Gomes LF, Dibai Filho AV, Diniz RR, Alvares PD, Veneroso CE, Cabido CET. Mechanisms of muscle stretching exercises for reduction of low back pain: narrative review. *BrJP.* 2022 Feb 16;5:52-5.
62. UC Davis Health. Flexibility | Sports Medicine | UC Davis Health [Internet]. [citado 10 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://health.ucdavis.edu/sports-medicine/resources/flexibility>
63. Prieto, L., Giraldo, A. y Salas, M. (2019). Programa de entrenamiento propioceptivo y su importancia en las capacidades coordinativas en fútbol femenino. *R. Actividad fis. y deporte.* 5 (2): 120-141. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/335634898\\_PROGRAMA\\_DE\\_ENTRENAMIENTO\\_PROPIOCEPTIVO\\_Y\\_SU\\_IMPORTANCIA\\_EN\\_LAS\\_CAPACIDADES\\_COORDINATIVAS\\_EN\\_FUTBOL\\_FEMENINO](https://www.researchgate.net/publication/335634898_PROGRAMA_DE_ENTRENAMIENTO_PROPIOCEPTIVO_Y_SU_IMPORTANCIA_EN_LAS_CAPACIDADES_COORDINATIVAS_EN_FUTBOL_FEMENINO) [accessed Feb 10 2025].
64. Tarantino F. Entrenamiento propioceptivo | Colombia [Internet]. 2017 [citado 10 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://www.medicapanamericana.com/es-CO/libros/entrenamiento-propioceptivo-principios-en-el-diseno-de-ejercicios-y-guias-practicas>
65. Vina J, Sanchis-Gomar F, Martinez-Bello V, Gomez-Cabrera M. Exercise acts as a drug; the pharmacological benefits of exercise. *Br J Pharmacol.* 2012 Sep;167(1):1-12.
66. Durán FS, Agudelo LHL. *Rehabilitación en salud.* 2a ed. Medellín: Universidad de Antioquia; 2008. p.946
67. Campanario IG, Franco CL, Zorrilla HR. Competencias entre fisioterapeutas y educadores físicos-deportivos respecto al ejercicio físico y terapéutico: una revisión narrativa. *Retos.* 2022 Sep 28;46:227-35.
68. Organización Panamericana de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud [Internet]. [citado 10 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud>
69. Berger K. *Psicología del desarrollo. Adulthood* [Internet]. 2009 [citado 10 de diciembre de 2024]. Disponible en: [https://www.google.com.pe/books/edition/Psicologia\\_del\\_Desarrollo\\_Adulthood/3BznIWWshLEC?hl=es&gbpv=0](https://www.google.com.pe/books/edition/Psicologia_del_Desarrollo_Adulthood/3BznIWWshLEC?hl=es&gbpv=0)
70. Grima JRS. *Prescripción de ejercicio físico para la salud* [Internet]. Paidotribo; 1996 [citado 10 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=5058>
71. Eduforma MAD. *Manual de fisioterapia* [Internet]. 2004 [citado 10 de diciembre de 2024]. Disponible en: [https://www.google.com.pe/books/edition/Manual\\_de\\_Fisioterapia\\_Modulo\\_i\\_Ebook/iDFELi5RiIEC?hl=es-419&gbpv=0](https://www.google.com.pe/books/edition/Manual_de_Fisioterapia_Modulo_i_Ebook/iDFELi5RiIEC?hl=es-419&gbpv=0)
72. Castro J, Domínguez D, Patricio M, Román S, Alonso M. *Fisioterapeutas del Servicio Gallego de Salud. Temario específico Volumen II* [Internet]. 2006 [citado 10 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=AsFKltdPs5oC&pg=PA155&dq=ejercicios+global+es+o+poliarticulares>
73. Bienfait M. *Bases fisiológicas de la terapia manual y de la osteopatía.* Barcelona: Editorial Paidotribo; 258 p.2006.





74. Tamorri S. Neurociencias y deporte. Psicología deportiva. Procesos mentales del atleta. Barcelona: Editorial Paidotribo; 2004. p.288
75. de las Peñas C, Ortiz AM. Cinesiterapia. Bases fisiológicas y aplicación práctica [Internet]. [citado 10 de diciembre de 2024]. 2013. Disponible en: <https://www.google.com.pe/books/edition/Cinesiterapia/zEwPEQAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0>
76. Chaitow L, DeLany JW. Uso clínico de las técnicas neuromusculares. Volumen dedicado a la parte superior del cuerpo. Barcelona: Editorial Paidotribo; 2007. p.511
77. Orgeret G. Terapia manual del sistema miofascial: aplicación de la terapia normotensiva en disfunciones. Barcelona: Elsevier España; 2002. p.84
78. Sampayo S. Estiramientos y conciencia corporal [Internet]. 2008 [citado 11 de agosto de 2024]. Disponible en: [https://www.google.com.pe/books/edition/Estiramientos\\_y\\_conciencia\\_corporal/g0jai4ZHEtAC?hl=es-419&gbpv=1&dq=conciencia+de+movimiento&printsec=frontcover](https://www.google.com.pe/books/edition/Estiramientos_y_conciencia_corporal/g0jai4ZHEtAC?hl=es-419&gbpv=1&dq=conciencia+de+movimiento&printsec=frontcover)
79. Klein SA. Sensaciones, conciencia y aprendizaje. Carolina del Norte: Lulu.com; 2008. p.160
80. Morris C, Maisto A. Introducción a la psicología. Madrid: Pearson Educación; 2003. p.444
81. Cañabate D, Soler A. Movimiento y lenguajes: desde la experiencia sensorio-perceptiva hasta la conciencia y el pensamiento. Barcelona: Grao; 2017. 151 p.
82. Copado AH, Sánchez EC. Estudio y biomecánica del movimiento: evaluación de la condición física e intervención en accidentes. Madrid: Editex; 2019. 20 p.
83. Lozano L. Principios de biomecánica [Internet]. 2022. Fondo Editorial. [citado 10 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://fondoeditorial.usil.edu.pe/publicacion/principios-de-biomecanica/>
84. Hernández R. Tratamiento médico-ortopédico de deformidades raquídeas [Internet]. [citado 10 de diciembre de 2024]. Disponible en: [https://www.google.com.pe/books/edition/Tratamiento\\_M%C3%A9dico\\_ortop%C3%A9dico\\_Deformac/QfpBPENR0r4C?hl=es-419&gbpv=0](https://www.google.com.pe/books/edition/Tratamiento_M%C3%A9dico_ortop%C3%A9dico_Deformac/QfpBPENR0r4C?hl=es-419&gbpv=0)
85. Cornachione MA. Psicología del desarrollo. Adultez. Córdoba: Editorial Brujas; 298 p.
86. Virtuoso Júnior JS, Tribess S, Paulo TRSD, Martins CA, Romo-Perez V. La actividad física como predictor de incapacidad funcional en adultos mayores. Rev Latino-Am Enfermagem. 2012 Abr;20:259-65.
87. Consultores B. Investigación pre-experimental [Internet]. Online Tesis; 2022 [citado 5 de julio de 2024]. Disponible en: <https://online-tesis.com/investigacion-pre-experimental/>
88. Lipsey MW, Hurley SM. Manual SAGE de métodos de investigación social aplicada [Internet]. California: SAGE Publications, Inc.; 2009 [citado 12 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://methods.sagepub.com/book/the-sage-handbook-of-applied-social-research-methods-2e>
89. García-García JA, Reding-Bernal A, López-Alvarenga JC. Determinación del tamaño muestral en estudios de educación médica. Inv Ed Med. 2013 Oct 1;2(8):217-24.
90. Otzen T, Manterola C. Métodos de muestreo en estudios poblacionales. Int J Morphol. 2017 Mar;35(1):227-32.
91. Ortega L, Antolí S, Lidón Ma J, Amer JJ, Benavent V, Segura E. Comparación de un programa de ejercicio intradiálisis frente a ejercicio domiciliario sobre capacidad física funcional y nivel de actividad física. Enfermería Nefrológica. marzo de 2016;19(1):45-54.

92. Coburn JW, Malek MH. Manual NSCA: Fundamentos del entrenamiento personal. Paidotribo; 2017. 1556 p.
93. Dailey SL, Howard K, Roming SMP, Ceballos N, Grimes T. A biopsychosocial approach to understanding social media addiction. *Human Behav and Emerg Tech.* abril de 2020;2(2):158-67.
94. Strassmann A, Steurer-Stey C, Lana KD, Zoller M, Turk AJ, Suter P, et al. Population-based reference values for the 1-min sit-to-stand test. *Int J Public Health.* diciembre de 2013;58(6):949-53.
95. Figueiredo PHS, Veloso LR de S, Lima MMO, Vieira CFD, Alves FL, Lacerda ACR, et al. The reliability and validity of the 30-seconds sit-to-stand test and its capacity for assessment of the functional status of hemodialysis patients. *Journal of Bodywork and Movement Therapies.* 1 de julio de 2021;27:157-64.
96. Martínez-López, Ej. Pruebas de aptitud física [Internet]. 2007 [citado 10 de diciembre de 2024]. Disponible en:  
[https://www.google.com.pe/books/edition/Pruebas\\_de\\_aptitud\\_f%C3%ADsica/o1GRDwAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0](https://www.google.com.pe/books/edition/Pruebas_de_aptitud_f%C3%ADsica/o1GRDwAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0)
97. Physiopedia. Flamingo Test. [Internet]. [citado 10 de diciembre de 2024]. Disponible en:  
[https://www.physio-pedia.com/Flamingo\\_Test](https://www.physio-pedia.com/Flamingo_Test)
98. Araújo CGS de. FLEXITEST. El método de evaluación de la flexibilidad. Editorial Paidotribo; 2006. 236 p.
99. Eduforma MA. Educación Física. Volumen Iv. Profesores de Educacion Secundaria. Temario Para la Preparación de Oposiciones. E-book. MAD-Eduforma; 2002. 312 p.
100. Ayala F, Sainz de Baranda P, De Ste Croix M, Santonja F. Reproducibility and criterion-related validity of the sit and reach test and toe touch test for estimating hamstring flexibility in recreationally active young adults. *Physical Therapy in Sport.* 1 de noviembre de 2012;13(4):219-26.



