



**CINESITERAPIA**



**ACTIVA**



**EN LAS PATOLOGIAS**

**DEL RAQUIS**



Todos los derechos reservados

Esta producción no puede ser reproducida,  
ni transferida, por ningún sistema de información,  
sea mecánico o electrónico etc....

Sin el permiso previo por escrito de:

Enfermos de Espondilitis  
y Artritis Paraleños Asociados

## EDEPA

La Asociación EDEPA quiere compartir con todos la forma más beneficiosa de realizar los siguientes ejercicios que proponemos.

La finalidad de este libro es la de ofrecer una alternativa para poder ejercitarse fácilmente desde casa.

Estos ejercicios son recomendados por profesionales y facultativos para una práctica diaria y paso a paso según se indica.

<b>Presidente.</b>	Miguel Ángel García García-Rivera
<b>Vicepresidente.</b>	J. José Cabanillas Romero
<b>Secretaria.</b>	M <sup>a</sup> Pilar Martínez García
<b>Tesorera.</b>	Magdalena Fernández Barajas
<b>Vocales.</b>	Luis Díaz Rodríguez
	Martina Fernández Barajas
	Javier Gutiérrez Romero
	Soledad Guijarro Ortiz
	Cristina López Bello

Año 2010

## PROLOGO

De todos es conocido que las espondiloartropatías son enfermedades crónicas en las que el tratamiento farmacológico para reducir o suprimir la inflamación crónica que las caracteriza ha experimentado un avance considerable en los últimos años gracias al empleo de la biotecnología que ha permitido el desarrollo de fármacos más selectivos y eficaces. No obstante, no podemos ni debemos olvidar que el tratamiento rehabilitador es un pilar básico del tratamiento integral de la espondilitis anquilosante y de las espondiloartropatías en general, dado que junto con los medicamentos contribuye a reducir el dolor y la rigidez articular, previene la anquilosis y las deformidades y mantiene o mejora la capacidad funcional y la calidad de vida de los enfermos.

## PROLOGO

En este manual se ofrece una herramienta de ayuda a los enfermos para realizar fisioterapia de la columna de una forma sencilla, concisa y amigable que además permite su aplicación en la vida cotidiana bajo la tutela o supervisión periódica del profesional responsable.

Esta excelente guía es fruto y ejemplo del esfuerzo y la voluntad de muchas personas implicadas en satisfacer las necesidades y expectativas de los enfermos con espondiloartropatías que sin duda agradecerán los profesionales y sobre todo los enfermos.

***Dr. D. Juan Carlos López Robledillo***

*Presidente de la Sociedad de Reumatología de la Comunidad de Madrid.*

## **FISIOTERAPEUTAS**

Desde nuestra Asociación hemos querido elaborar este manual para proporcionaros un aliciente más a la hora de realizar vuestros ejercicios diarios.

Con este soporte visual podréis tener a mano un resumen de los ejercicios más frecuentes y sencillos.

Pero antes de comenzar a usar esta guía debéis tener claro:

### **Para qué sirve esta guía**

Para tener cerca y a mano una serie de ejercicios básicos.

Como complemento a la realización de vuestra actividad deportiva de forma regular.

Para intentar recordaros las posturas correctas para la ejecución de los ejercicios.

Para no tener excusas a la hora de poneros a hacer ejercicios en casa.

## FISIOTERAPEUTAS

Para que **NO** sirva esta guía:

No sustituye en ningún momento la consulta de dudas con vuestros fisioterapeutas.

No sustituye bajo ningún concepto la realización de vuestro programa de Gimnasia y deportes semanales.

No es un método de tratamiento.

No implica que tengáis que realizar todos los ejercicios. Consultar con vuestros fisioterapeutas cualquier molestia que aparezca durante la realización de los mismos.

Esperamos que os sirva de ayuda y que disfrutéis mucho con su utilización.

Fisioterapeutas de EDEPA

Dña. Arancha Heredero Pascual

Dña. Patricia Pérez Parada

## RECOMENDACIONES

Los ejercicios se hacen en series de unas 10 repeticiones

Siempre que se trabajen ambos lados del cuerpo por separado, es recomendable alternar un lado y otro en lugar de terminar la serie completa con un lado y empezarla con el otro.

Mantenemos las posiciones de 2 a 5 segundos.

Las posiciones deben ser bien toleradas por el paciente, si alguno de los ejercicios no es tolerado temporalmente debe posponerse.

### **Respiración:**

Es muy recomendable coordinar el ejercicio con la respiración tomando aire en las posiciones de reposo y expulsándolo durante el ejercicio.

**Pelvis Neutra:** Es la posición pélvica en la que recomendamos realizar los ejercicios.

Tumbado boca arriba con las piernas dobladas imaginamos un plato con agua sobre el pubis y colocamos la pelvis de forma que el agua permanezca quieta en el centro del plato.



## Decúbito Supino - Ejercicios



### Posición Inicial

Tumbado boca arriba con las piernas dobladas y la pelvis neutra. Juntamos los omoplatos alejando los hombros de las orejas y acercando la barbilla al pecho de forma que apoyemos la nuca en el suelo.

## Ejercicios - Decúbito Supino



Desde la posición inicial subimos las rodillas colocando un ángulo de  $90^\circ$  entre cadera-rodilla-tobillo.

## Decúbito Supino - **Ejercicios**



Manteniendo esa posición bajamos con una pierna para tocar el suelo con el talón.

Alternamos ambas piernas.

## Ejercicios - Decúbito Supino



Desde la posición inicial llevamos una rodilla al pecho mientras estiramos la pierna contraria paralela al suelo pero sin apoyarla.

## Decúbito Supino - Ejercicios



Alternamos con el lado contrario.

## Ejercicios - Decúbito Supino



Desde la posición inicial colocamos las manos bajo el hueco de la curva lumbar y disminuimos el espacio aplastando las manos apretando glúteos y metiendo la barriga. Mantenemos unos segundos y volvemos a la posición de reposo.

## Rotación de columna - **Ejercicios**



Desde la posición inicial rotamos llevando las dos rodillas hacia un lado lo más pegadas al suelo sin levantar las caderas y los brazos al lado contrario por encima del pecho sin levantar los hombros, acercándonos al suelo todo lo que podamos. Alternamos ambos lados.

## **Ejercicios - Extensión Dorsal**



### **Posición menos tolerable**

Manteniendo la pelvis en posición neutra y la barbilla alineada con el pecho, sujetamos un balón medicinal (con cierto peso) Intentando acercarlo al suelo con los brazos extendidos.



## Extensión dorsal - **Ejercicios**



### **Posición más tolerable**

Manteniendo la pelvis en posición neutra y la barbilla alineada con el pecho, sujetamos un balón medicinal (con cierto peso) Intentando acercarlo al suelo con los brazos extendidos.

## Ejercicios



Desde la posición inicial subimos las rodillas al pecho.

Sin olvidar la pelvis neutra.

## Ejercicios



Desde la posición anterior

**ESTIRAMOS** las rodillas dirigiendo los **TALONES** al techo.

Sin olvidar la pelvis neutra.

## Ejercicios



### **Paso 1**

Desde la posición inicial estiramos pierna en la que colocamos una banda elástica sujetándola con las manos.

## Ejercicios



### Paso 2

Desde la posición 1 elevamos la pierna estirada para dibujar en el aire círculos:

\*Los círculos hacia dentro se realizan con rotación interna de cadera (**punta del pie mirando hacia dentro**).

## Ejercicios



### Paso 3

Desde la posición 1 elevamos la pierna estirada para dibujar en el aire círculos:

\*Los círculos hacia fuera se hacen con rotación exterior de cadera (**punta del pie mirando hacia fuera**) durante todo el recorrido.

Se alternan ambos círculos.

## Ejercicios



Desde la posición inicial despegamos la columna **PROGRESIVAMENTE** desde los glúteos a los omoplatos, y descendemos progresivamente.

## **Ejercicio - Decúbito Prono**



### **Posición Inicial**

Tumbado boca abajo con la frente apoyada en el suelo y la barbilla alineada con el pecho.

Brazos estirados hacia delante juntando las escápulas y apretando los glúteos.



## Decúbito Prono - **Ejercicio**



Desde la posición inicial levantamos pierna y brazo contrarios manteniendo 3 segundos y alternando con brazo y pierna contralaterales.

## Ejercicio - Decúbito Prono



### Esfinge 1

Apoyándonos en antebrazos extendemos la espalda mirando de frente intentando despegar el pecho hasta casi el ombligo.

## Decúbito Prono - **Ejercicio**



### **Esfinge2**

Desde la posición anterior extendemos los codos evitando que las caderas pierdan el contacto con el suelo.

## Ejercicio - Decúbito Prono



### Paso 1

Desde la posición inicial juntamos omoplatos y apretamos glúteos.

Colocamos las manos sobre las lumbares y elevamos los codos al techo (3 segundos) y relajamos la postura.

## Decúbito Prono - **Ejercicio**



### **Paso 2**

Repetimos el ejercicio con las manos sobre la nuca (NO CUELLO)

## Ejercicio - Transverso



### **Abdominales**

Boca abajo apoyados en los antebrazos y en los dedos de los pies levantamos el cuerpo intentando dejarlo lo más recto posible en el aire.

## Decúbito Lateral - **Ejercicio**



### **Posición inicial**

Tumbados de medio lado con el cuerpo alineado (no encoger las piernas) apretamos glúteos y apoyamos la cabeza en el brazo de abajo.

## Ejercicios - Decúbito Lateral



Desde la posición inicial elevamos la pierna de arriba hasta la altura de la cadera, llevamos la rodilla hacia el pecho todo lo que podamos sin perder la posición, volvemos a estirla.



## Decúbito Lateral - **Ejercicio**



Colocados de lado y apoyados en el antebrazo intentamos cerrar el espacio entre las costillas y la cadera.

## Ejercicio - Decúbito Lateral



Desde la posición inicial elevamos la pierna hasta la altura de la cadera y llevamos la pierna extendida hacia delante-centro-atrás.

## En Cuadrupedia - **Ejercicio**



### **Posición inicial**

Manos y rodillas apoyadas en el suelo. Manos bajo hombros con codos estirados. Juntamos los omoplatos y alineamos la cabeza con la espalda.

## Ejercicio - En Cuadrupedia



Sentados sobre los talones intentando no despegar glúteos, nos estiramos hacia delante acercando el pecho al suelo y llegando con los dedos hacia delante lo más lejos posible.

## En Cuadrupedia - Ejercicio



Desde la posición inicial rotamos desde la cintura levantando un brazo hacia un lado mirando la mano.

Estiramos la pierna contraria.  
Alternamos entre ambos lados

## Ejercicio - En Cuadrupedia



Desde la posición inicial arqueamos la espalda hacia el techo dejando caer la cabeza hacia abajo e intentamos colocarla entre los brazos. Apretamos glúteos.

## En Cuadrupedia - **Ejercicio**



### **Gato**

Posteriormente arqueamos la espalda hacia dentro, miramos hacia el frente y relajamos los glúteos.

## Ejercicio - En Cuadrupedia



Desde la posición de cuadrupedia rotamos la cadera hacia fuera subiendo la rodilla a la altura de la cadera y girando la cabeza para mirar la rodilla.

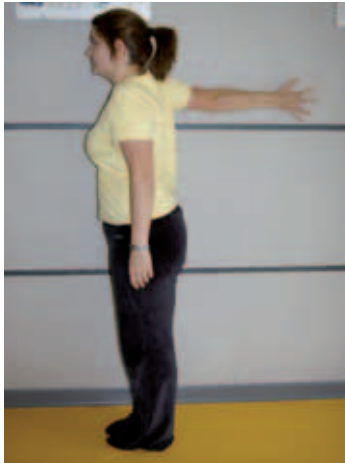


## En Cuadrupedia - **Ejercicio**



Alternamos con el lado contrario.

## Estiramientos - Pectoral



Nos pegamos de lado a la pared colocando el brazo lo mas cercano posible a la altura del hombro e intentamos despegar la mano con los dedos abiertos. Evitando acercar el hombro a la oreja.

## Estiramientos



### **Flexores de cadera**

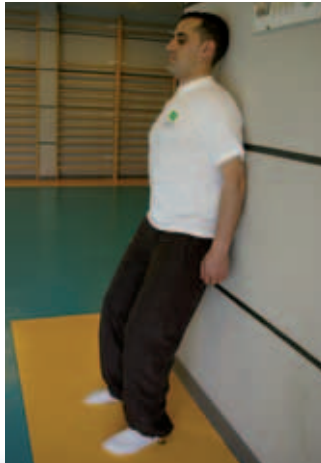
Mirando a la pared (NO AL SUELO) flexionamos una pierna hacia delante dejando caer la contraria todo lo que podamos hacia atrás.

## Estiramientos



Pegamos la espalda a la pared con las piernas despegadas de la pared, separadas ligeramente. Basculamos la pelvis, pegamos los hombros a la pared y acercamos la barbilla al pecho, sin despegar la cabeza de la pared, de forma que toda la espalda quede lo más estirada posible.

## Estiramientos



Perspectiva lateral del ejercicio anterior.

## Estiramientos

E  
X  
T  
E  
N  
S  
O  
R  
E  
S  
  
C  
U  
E  
L  
L  
O



Manos tras la nuca (no cuello) y dejamos caer el peso de la cabeza y los hombros hacia delante cerrando los codos. Evitar desplazar el resto del cuerpo hacia delante.

## Estiramientos

E  
X  
T  
E  
N  
S  
O  
R  
E  
S  
  
C  
U  
E  
L  
L  
O



Perspectiva lateral del ejercicio anterior

## Estiramientos

D  
O  
R  
S  
A  
L  
  
A  
N  
C  
H  
O



Mirando a la espaldere alzamos el brazo por delante del cuerpo agarrando la barra por encima de nuestra cabeza. Cruzamos la pierna izquierda por detrás de la contraria y dejamos caer el peso del cuerpo sobre la cadera izquierda.



## Estiramientos



### Gemelos

La pierna delantera ligeramente flexionada y la de atrás (la que estamos estirando) completamente estirada con el talón apoyado.

## AGRADECIMIENTOS

EDEPA agradece la colaboración de:

Abbott Laboratories editor de este libro.

A Dr. D. Juan Carlos Robledillo por su prologo.

A las Fisioterapeutas por la preparación de los ejercicios.

Dña. Patricia Pérez Parada

Dña. Arancha Heredero Pascual

A D. Jesús Pena García

Por su Imagen en los ejercicios.

A D. Luis Díaz Rodríguez

Por las fotografías

A Dña. M<sup>a</sup> Pilar Martínez García

Como diseñadora.

Mención especial

A D. Miguel Ángel García García-Rivera, quien ha sido el impulsor de este proyecto.

Y a toda la junta directiva por su apoyo en este libro.

## ASOCIACIONES - **Espondilitis**

### **MALAGA - ADESEDEMA**

Asociación de Espondilíticos de Málaga

C/ Sherlock Holmes, 2

29006 – Málaga

TLF. 952343004

[info@adesdema.e.telefonica.net](mailto:info@adesdema.e.telefonica.net)

\*

### **CÓRDOBA – ACEADE**

Asociación Cordobesa de Enfermos Afectados de Espondilitis.

Avda. María Montessori s/n Edificio FEMAPIC.

C/.BADAJOZ, 11 – Córdoba - Apdo. 762 – 14080

Cordoba

TLF. 957767700 – 957002040

[aceade@fepamic.org](mailto:aceade@fepamic.org)

[www.aceade.es](http://www.aceade.es)

\*

### **SEVILLA – EAS**

Asociación de Espondilitis Anquilosante Sevillana

C/ Manuel Villalobos, 41 ACC

41009 – Sevilla

TLF. 954436894

[eas@asociacioneas.org](mailto:eas@asociacioneas.org)

[Ajosemanuel.delgado@acioneas.com](mailto:Ajosemanuel.delgado@acioneas.com)

[www.asociacioneas.org](http://www.asociacioneas.org)

## **Espondilitis - ASOCIACIONES**

### **ASTURIAS – ADEAPA**

Asociación de Espondilíticos Asturianos.  
4ª Planta Centro de Rehabilitación  
Avda. Cristo s/n  
33006 – Oviedo  
Tlf. 985238755 – 985322157 – 630665780  
[infoadeapa@.com](mailto:infoadeapa@.com)  
[www.aswapa.com](http://www.aswapa.com)

\*

### **FUENLABRADA (Madrid) A.E.E.F.**

Asociación de Enfermos de Espondilitis de Fuenlabrada.  
C/. Pinto, 10 Bis  
28942 Fuenlabrada – Madrid  
TLF. 916976046 – 665595205 – 665595206  
[espondilofuenla@hotmail.com](mailto:espondilofuenla@hotmail.com)  
[www.espondilofuenlabrada.es](http://www.espondilofuenlabrada.es)

\*

### **CADIZ – AJEREA**

Asociación Jerezana de Espondilitis y Artritis  
Avda de Arcos s/n - C.S. La Granja  
11405 Jerez de la Frontera- Cádiz  
TLF. 856 606 004 – 607602731 - 608756725  
[info@ajerea.es](mailto:info@ajerea.es) [www.ajerea.es](http://www.ajerea.es)

## ASOCIACIONES - **Espondilitis**

### **VALENCIA – AVAES**

Asociación Valenciana de Afectados de Espondilitis

C/ San Mateo, 2-22

46980 Paterna – Valencia

TLF. 961370560 – 620111779

[avaesespondilitis@yahoo.es](mailto:avaesespondilitis@yahoo.es)

[www.espondilitis.org](http://www.espondilitis.org)

\*

### **LEGANÉS – (Madrid) AEERL**

Asociación de enfermos de Espondilitis Anquilosante y Enfermedades Reumáticas de Leganés.

C/ Mayorazgo, 21

28915 Leganés - Madrid

TLF. 916868974

[aeerl@jazztel.es](mailto:aeerl@jazztel.es)

[www.eayreumaleganes.org](http://www.eayreumaleganes.org)

\*

### **PONTEVEDRA - AVIDEPO**

Asociación Viguesa de Espondilíticos de Vigo

C/ Zaragoza, 7-3º B - 36203 - Vigo

Apartado de Correos – 5234. 36200 Vigo

TLF. 678586865

[avidepo@telefonica.net](mailto:avidepo@telefonica.net)

[www.telefoniva.net/web/avidepo](http://www.telefoniva.net/web/avidepo)

## **Espondilitis - ASOCIACIONES**

### **SALAMANCA - ASEA**

Asociación Salmantina de Espondilitis Anquilosante.  
C/ La Bañeza, 7 – Casa de las Asociaciones.  
37006 – Salamanca  
TLF. 692311519 - 606737897  
[espondilosalamanca@yahoo.es](mailto:espondilosalamanca@yahoo.es)

\*

### **JAEN - AJEA**

Asociación Jienense de Espondilitis Anquilosante.  
C/. Juan Pedro Gutiérrez, 3 – 23005 - Jaén  
Edificio Moraleda, Local- 1  
Apartado de Correos 101 – 23080 Jaén  
TLF. 953267566 - 617164827  
[ajea@fejidif.org](mailto:ajea@fejidif.org)  
[www.fejidif.org/ajea/](http://www.fejidif.org/ajea/)

\*

### **CIUDAD REAL - AEACR**

Asociación Provincial de Espondilitis Anquilosante  
y Otras Espondiloartropatías de Ciudad Real  
Apartado de Correos – 190  
13500 Puertollano – Ciudad Real  
TLF. 658597017  
[jac@aeacr.org](mailto:jac@aeacr.org)  
[info@aeacr.org](mailto:info@aeacr.org)  
[www.aeacr.org](http://www.aeacr.org)

## ASOCIACIONES - **Espondilitis**

### **GUADALAJARA – A.P.E.R.G.**

Asociación Provincial de Enfermos Reumáticos de Guadalajara.

C/ Ferial 31

Antigua Escuela de Enfermería.

19002 - Guadalajara

TLF: 949230116 – 658945486

[aperg-reumaticos@hotmail.com](mailto:aperg-reumaticos@hotmail.com)

\*

### **HUELVA - ASONES**

Asociación de Espondilitis Anquilosante Onubense

C/ Pablo Ruiz Picasso, 17

21006 - Huelva

Apartado de Correos 1196 - 21080 Huelva

TLF. 959254894 – 658968152

[galanmanuel@terra.es](mailto:galanmanuel@terra.es)

\*

### **GRANADA - AGRADE**

Asociación Granadina de Espondilíticos

C/ Joaquin Egvaras, 19 – Portal 4 , 4º D

18013 – Granada

TLF. 675603932 – 658466783

[delgado@ugr.es](mailto:delgado@ugr.es)

[www.espondilitisgranada.es](http://www.espondilitisgranada.es)

## Espondilitis - ASOCIACIONES

### **ZARAGOZA - ADARA**

Asociación de Afectados de Enfermedades Reumáticas.

C/ María Moliner, 20

Centro de Negocios Aragón

50017 - Zaragoza

TLF. 625923438 - 976067602

[info@adara-aragon.org](mailto:info@adara-aragon.org)

[www.adara-aragon.org](http://www.adara-aragon.org)

\*

### **BADAJOS - AEXPE**

Asociación Extremeña de Pacientes con Espondilitis.

C/ Ebro, 8

06480 – Montijo (Badajoz)

TLF. 924452626 - 645819739

[fratresi@hotmail.com](mailto:fratresi@hotmail.com)

<http://aexpebadajoz.blogpost.com>

\*

### **PARLA – (Madrid) EDEPA**

Enfermos de Espondilitis y Artritis Parleños Asociados.

C/ Pinto 76 (Colegio San Ramón)

28982- Parla – Madrid

TLF. 916981012 - 667328398

[edepa@edepa.com](mailto:edepa@edepa.com)

[www.edepa.com](http://www.edepa.com)



## ASOCIACIONES - **Espondilitis**

### **VALDEMORO – Madrid – ADEVA**

Asociación de Enfermos de Espondilitis de Valdemoro.

C/ Río Manzanares, 4

Edificio de las Asociaciones

28342 – Valdemoro – Madrid

TLF. 918952015 – 918956081 - 652094926

[adevaldemoro@yahoo.es](mailto:adevaldemoro@yahoo.es)

\*

### **MOSTOLES - Madrid - AMDEA**

Asociación Mostoleña de Espondilitis y Artritis.

C/ San Antonio, 2

Edificio de Participación Ciudadana - Despacho 18

28931 – Móstoles - Madrid

TLF. 690056112 – 615851312

\*

### **ALMERIA - ADEAL**

Asociación de Espondilitis de Almería

Pl. Colon s/n - Centro, S.S. Ciudad Jardín Levante

04007 - Almería

TLF. 950276668 – 617898039 - 675731392

[adealmeria@yahoo.es](mailto:adealmeria@yahoo.es)

[www.adealmeria.es](http://www.adealmeria.es)

## Artritis - ASOCIACIONES

### ASOCIACIONES - Artritis

#### **CONARTRITIS**

Coordinadora Nacional de Artritis Reumatoide  
C/ Cea Bermúdez, 14-B, 2º-A

28003 Madrid

Tel.: 902 013 497

Secretaría: [secretaria@conartritis.org](mailto:secretaria@conartritis.org)

Web: [webmaster@conartritis.org](mailto:webmaster@conartritis.org)

\*

#### **ACOARE - Córdoba**

Mail: [artritisacoare@terra.es](mailto:artritisacoare@terra.es)

\*

#### **AARR - Rioja**

Mail: [info@artritisrioja.com](mailto:info@artritisrioja.com)

\*

#### **ACREAR – Ciudad Real**

Mail: [anaisabel\\_09@hotmail.com](mailto:anaisabel_09@hotmail.com)

AZAR – Zamora

Mail: [azar@conartritis.org](mailto:azar@conartritis.org)

\*

#### **ADEAR – Alicante**

Mail: [alfredito\\_adm@hotmail.com](mailto:alfredito_adm@hotmail.com)

\*

#### **ASEPAR - Sevilla**

Mail: [asepar@telepolis.com](mailto:asepar@telepolis.com)

## ASOCIACIONES - Artritis

### **AMAPAR – Madrid**

[amapar@amapar.org](mailto:amapar@amapar.org) - [www.amapar.org](http://www.amapar.org)

\*

### **AGAR - Granada**

Mail: [artritisgranada@hotmail.com](mailto:artritisgranada@hotmail.com)

\*

### **AJEAR - Jaen**

Mail: [ajear@sejidis.org](mailto:ajear@sejidis.org)

\*

### **AMARE - Málaga**

Mail: [artritsmalaga@hotmail.com](mailto:artritsmalaga@hotmail.com)

\*

### **AOPAR - Huelva**

Mail: [aopar-huelva@terra.es](mailto:aopar-huelva@terra.es)

\*

### **ASAPAR - Salamanca**

Tel.: 645930203

\*

### **AVAAR - Valencia**

[artritisvalencia@hotmail.com](mailto:artritisvalencia@hotmail.com)

\*

### **AAS – Santiago de Compostela**

Mail: [marisabalado@mundo-r.com](mailto:marisabalado@mundo-r.com)

Enfermos de Espondilitis y Artritis  
Parleños Asociados

C/ Pinto nº 76  
(Colegio San Ramón)  
Web: [www.edepa.com](http://www.edepa.com)  
E-mail: [edepa@edepa.com](mailto:edepa@edepa.com)

Declarado de interés científico por:

Sociedad Española de Reumatología  
Sociedad de Reumatología de la Comunidad de Madrid

Declarado de interés científico por:



Avaladas por las Coordinadoras de Espondilitis  
y de Artritis

