

EJERCICIOS PARA EL DOLOR LUMBAR

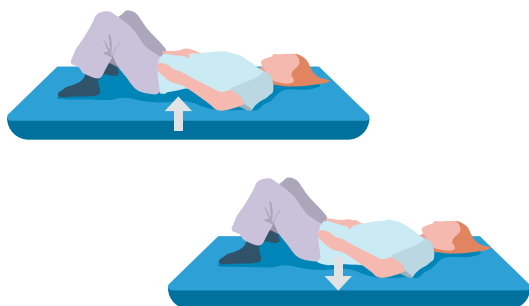
Para el tratamiento del dolor lumbar lo ideal es permanecer activo. Después de las primeras semanas de dolor intenso y solo si se ha controlado, podrá realizar los siguientes ejercicios para mantener la actividad. Evite aquellos que produzcan dolor durante su realización.

Se recomienda el uso de esta tabla de ejercicios siguiendo las instrucciones de su fisioterapeuta o personal sanitario de referencia.

EJERCICIOS

Estos ejercicios se realizarán 1 vez al día. Los ejercicios irán aumentando en número de repeticiones y frecuencia (puede comenzar con 1 serie de 5 repeticiones y con el tiempo aumentar hasta 2 series de 10 repeticiones). Se deberá mantener la postura durante 5 segundos aproximadamente. Es importante descansar el tiempo suficiente entre movimientos.

EJERCICIO 1



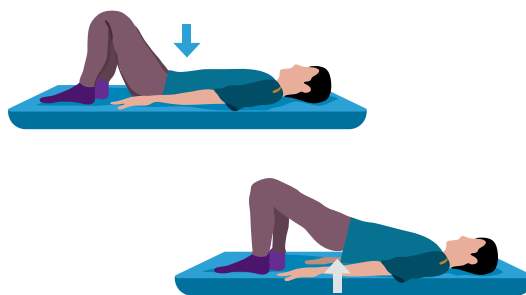
5-10 REPETICIONES



MANTENGA 5"

Túmbese boca arriba, con las caderas y rodillas flexionadas. Apriete el abdomen y los glúteos y pegue la zona lumbar al suelo.

EJERCICIO 2



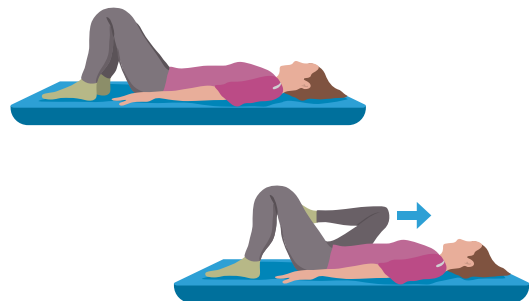
5-10 REPETICIONES



MANTENGA 5"

Túmbese boca arriba, caderas y rodillas flexionadas. Levante lentamente la cadera, haciendo fuerza sobre los talones y apriete los glúteos hasta que la espalda quede completamente alineada.

EJERCICIO 3



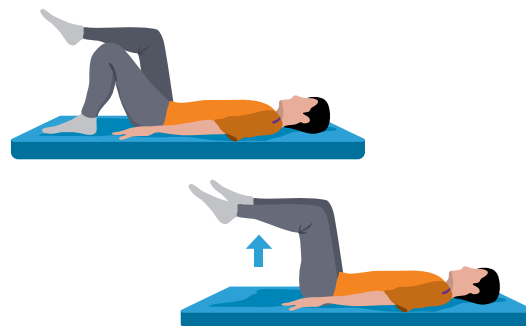
5-10 REPETICIONES
ALTERNANDO CON
CADA PIERNA



MANTENGA 5"

Túmbese boca arriba, caderas y rodillas flexionadas. Eleve la pierna hacia el pecho con la rodilla doblada. Repita con la otra pierna.

EJERCICIO 4



5-10 REPETICIONES

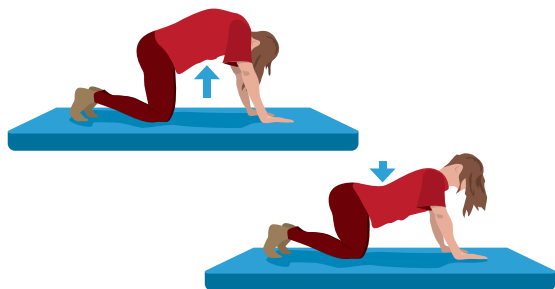


MANTENGA 5"

Túmbese boca arriba, caderas y rodillas flexionadas. Eleve una pierna hacia el pecho con la rodilla doblada en 90°, mantenga y suba la otra pierna a la misma posición. Vuelva a la posición inicial bajando primero una pierna y luego la otra.

EJERCICIOS PARA EL DOLOR LUMBAR

EJERCICIO 57



5-10 REPETICIONES

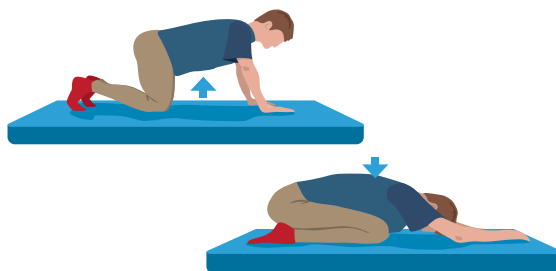


MANTENGA 5" CADA POSICIÓN

Colóquese en posición de cuadrupedia con las manos en el suelo a la altura de los hombros y las rodillas a la altura de las caderas.

Al inspirar redondee la espalda hacia arriba, flexionando el cuello. Realizar el ejercicio a la inversa, espire arqueando la espalda y extendiendo el cuello.

EJERCICIO 60



5-10 REPETICIONES

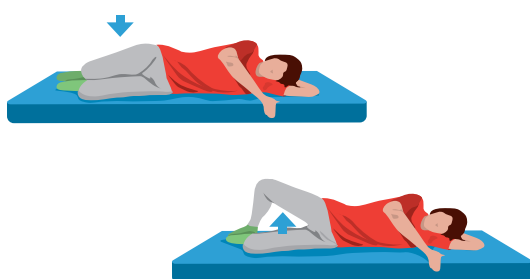


MANTENGA 5"

Colóquese en posición de cuadrupedia con las manos en el suelo a la altura de los hombros y las rodillas a la altura de las caderas.

Coloque las manos más adelantadas y lleve el cuerpo hacia atrás flexionando rodillas y caderas (intente sentarse sobre los talones y baje la cabeza al suelo).

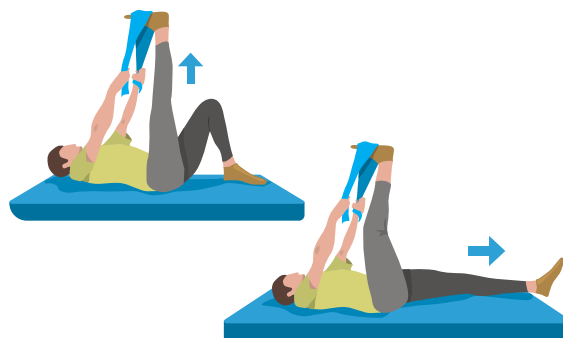
EJERCICIO 71



MANTENGA 5" EN CADA LADO

Tumbese de lado, con los pies juntos y las piernas dobladas 90°. Levante la rodilla superior, manteniendo los pies juntos y bájela repitiendo el movimiento. Realice la misma operación cambiando de lado.

EJERCICIO 80



5-10 REPETICIONES ALTERNANDO CON CADA PIERNA



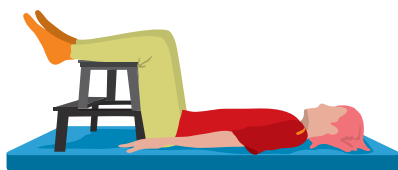
MANTENGA 5"

Tumbese boca arriba, con las piernas flexionadas y pies apoyados. Ayudándose de una cinta o toalla bajo uno de los pies, proceda a elevar la pierna hacia arriba manteniéndola extendida lo máximo posible, pero sin notar dolor. Realice la misma operación cambiando de pierna.

REPOSO

Puede utilizar las posiciones de reposo al terminar de hacer sus ejercicios o cuando sienta sobrecargada su espalda.

REPOSO 1



1 REPETICIÓN



MANTENGA 2 MINUTOS

Tumbese boca arriba y coloque las piernas sobre un apoyo (por ejemplo, un taburete) de tal manera que las rodillas permanezcan dobladas 90°.

REPOSO 2



1 REPETICIÓN



MANTENGA 2 MINUTOS

Tumbese boca arriba y eleve las piernas hacia el pecho con las rodillas dobladas.