

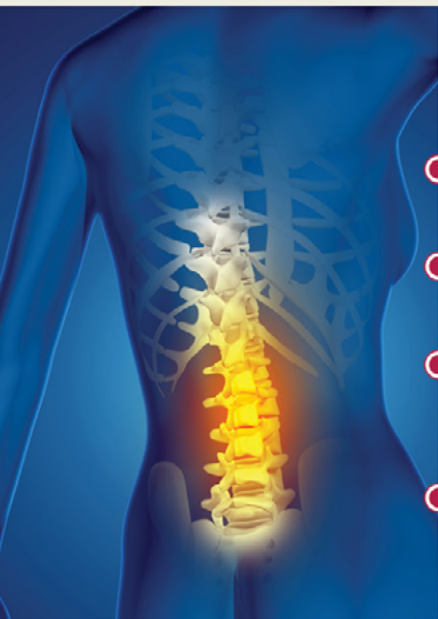
GUÍA
PRÁCTICA



Familias y
Comunidades
● UCSG



Cómo
disminuir
el dolor
lumbar



Objetivos de los ejercicios

- Disminuir el dolor lumbar
- Reequilibrar la musculatura
- Fortalecer los músculos abdominales
- Corregir la alineación postural



Los ejercicios se realizan en diferentes posturas en función de las capacidades y de la progresión que pueda realizar el paciente

1

Respiración abdomino-diafragmática

a.



Tomar aire por la nariz, expandiendo el abdomen.



b.



Soltar el aire por la nariz despacio.



Indicaciones generales

- Dolor bajo de la espalda por diversas causas
- Corrección de hiperlordosis lumbar

2

Estiramiento unilateral

a.



Tomar aire por la nariz.

b.



Soltar el aire por la boca al tiempo que se lleva la rodilla al pecho.



Realizar de 10 a 15 repeticiones.

3

El abrazo de las piernas

a.



Tomar aire por la nariz.

b.



Soltar el aire por la boca, al tiempo que se llevan ambas rodillas al pecho.




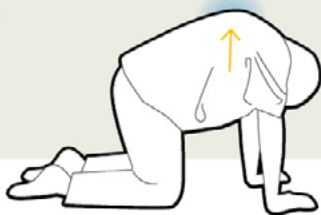
4

Flexibilización (lomo de gato-camello)

- a.  Coger aire por la nariz arqueando la espalda hacia abajo.



- b.  Soltar el aire por la boca arqueando la espalda hacia arriba, metiendo el abdomen y la cabeza (lomo de gato.)



Mantener la posición 5 segundos

Realizar los ejercicios sobre una superficie plana, sin necesidad de acostarse en el suelo

Utilizar ropa cómoda y escuchar música relajante.



5

Pedaleo y/o bicicleta

a.



Coger aire por la nariz



b.



Soltar el aire por la boca
mientras se dan 4 ó 5
pedaladas en el aire con
ambos pies sin apoyar los
muslos



Realizar 10 ciclos
de pedaleos

6

Rotaciones de tronco



a.
Coger aire
por la nariz



b.



Echar el aire
lentamente
mientras se gira
el tronco hacia
un lado

c. Mantener la posición durante 3 segundos y volver a la de partida

d. Repetir hacia el lado contrario