

¿QUÉ PUEDO HACER PARA RECUPERARME DE LA LUMBALGIA?

GUÍA DE EJERCICIOS PARA LA REHABILITACIÓN

2 CONCEPTOS SOBRE LA LUMBALGIA

1. Se define como dolor, tensión muscular o rigidez localizada en la zona baja de la espalda.
2. Puede o no limitar las actividades de la vida diaria, el deporte y/o el trabajo.

RECOMENDACIONES KINÉSICAS, ALGUNAS MEDIDAS QUE SON DE GRAN AYUDA:

- Realizar diariamente los ejercicios que le enseñó el kinesiólogo como base indispensable del tratamiento.
- Si siente dolor, suspender los ejercicios y consultar al profesional.
- Mantener el mayor grado de actividad diaria que le permita el dolor, incluyendo el trabajo si fuese posible.
- Evitar el reposo en cama durante el día.

La recuperación necesita de su intensa participación. Las últimas tendencias en el campo de la rehabilitación muestran grandes diferencias (mayor alivio, acortamiento de los tiempos de recuperación) en las personas que participan del tratamiento, siguiendo las indicaciones en tiempo y forma. Es decir, la cantidad de repeticiones y el modo preciso de realizar los ejercicios.

EJERCICIOS INDICADOS PARA LA LUMBALGIA



1. ACOSTARSE BOCA ARRIBA SOBRE UNA SUPERFICIE PLANA Y FIRME CON RODILLAS FLEXIONADAS Y PIES APOYADOS. ARQUEAR LEVEMENTE LA ESPALDA, MEJORANDO EL APOYO DE CINTURA DURANTE 5 SEGUNDOS Y RELAJAR.



2. ACERCAR UNA RODILLA AL PECHO Y LUEGO LA OTRA EN FORMA ALTERNADA.

3. ACERCAR LAS DOS RODILLAS HACIA EL PECHO Y REALIZAR UN SUAVE MOVIMIENTO DE "HAMACA".



¿QUÉ PUEDO HACER PARA RECUPERARME DE LA LUMBALGIA?

GUÍA DE EJERCICIOS PARA LA REHABILITACIÓN

4. ROTAR LAS RODILLAS HACIA UN LADO Y SIMULTÁNEAMENTE, LA CABEZA HACIA EL OTRO.



5. FLEXIONAR UNA RODILLA HACIA EL PECHO Y SUJETARLA CON AMBAS MANOS. DEJAR CAER LENTAMENTE LA PIERNA OPUESTA HACIA EL LATERAL.

6. SENTARSE SOBRE LOS TALONES BAJANDO LA CABEZA MANTENIENDO LOS HOMBROS ESTIRADOS.



7. ENCORVAR LA COLUMNA HUNDIENDO LA ZONA DEL ABDOMEN Y DIRIGIENDO LA FRENTE HACIA ABAJO. LUEGO ARQUEAR LA COLUMNA HUNDIENDO LA ZONA DE LA CINTURA DIRIGIENDO EL MENTÓN HACIA ARRIBA.

8. FLEXIONAR LA RODILLA DERECHA Y CRUZARLA SOBRE LA PIERNA IZQUIERDA. ACERCAR LA RODILLA IZQUIERDA HACIA EL PECHO Y SOSTENERLA CON AMBAS MANOS.



9. ACOSTARSE BOCA ABAJO CON LOS CODOS FLEXIONADOS AL COSTADO DEL TÓRAX. LEVANTAR LENTAMENTE LA CABEZA, LUEGO EL CUELLO Y EL PECHO. MANTENER LA ZONA DEL ABDOMEN Y PELVIS APOYADOS.

NÚMERO DE REPETICIONES POR CADA VEZ:

¿CUÁNTAS VECES AL DÍA REPETIR LOS EJERCICIOS?

Notas/Indicaciones complementarias
