

Cartilla

Plan casero lumbar

Síguenos en nuestras
redes sociales

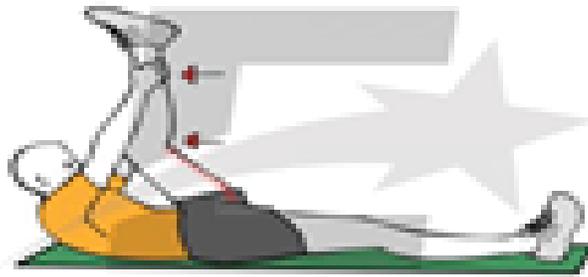


www.clinicaeusalud.com.co

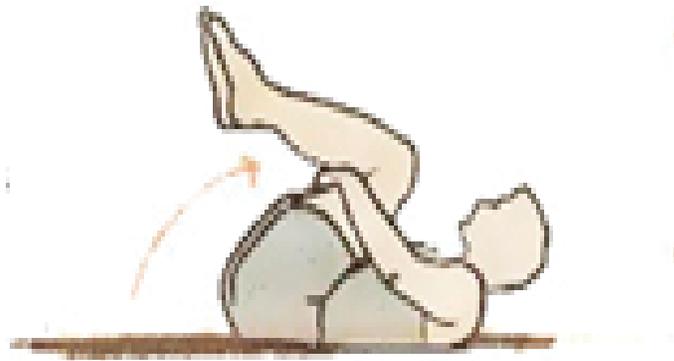


A continuación encontrará una serie de ejercicios que le ayudarán a mejorar su postura y prevenir el dolor de espalda.

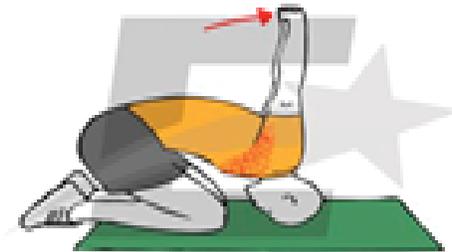
1. Acostado boca arriba lleve una pierna hacia usted tocando el pecho con la rodilla. Mantenga la posición durante 30 segundos, repita 5 veces.



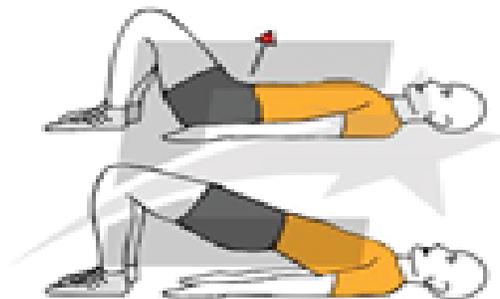
2. Lleve ambas rodillas al pecho notando el estiramiento en la zona lumbar. Mantenga la posición 30 segundos, repita 5 veces



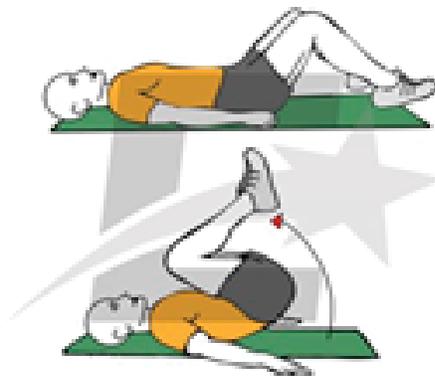
3. Flexione las rodillas y las caderas hasta sentarse sobre los talones. Mantener 30 segundos y volver a la posición inicial.



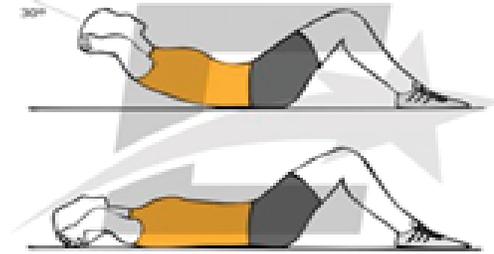
4. Acostado boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos a los lados, eleve el cuerpo, sostenga y repita.



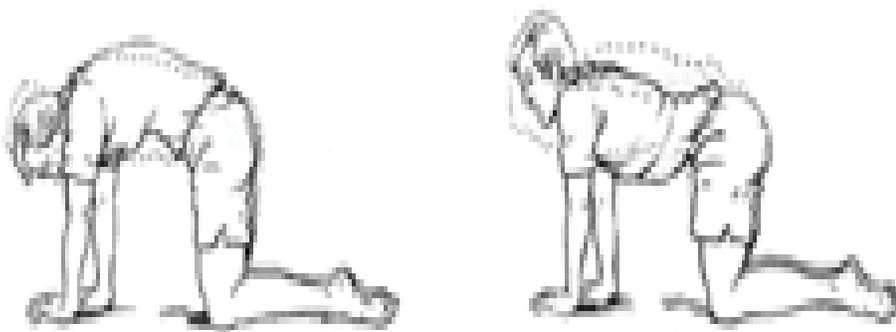
5. Acostado boca arriba con los brazos a los lados, lleve las rodillas al pecho y regrese a la posición inicial.



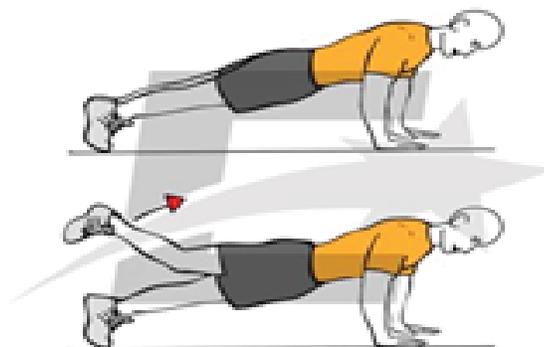
6. Acostado boca arriba con las rodillas flexionadas, inclínese hacia adelante e intente incorporarse.



7. Arquear la columna hacia arriba, flexionando el cuello, arquee la columna hacia abajo, extendiendo el cuello.



8. Apoyado en manos y pies elevar una pierna y mantener la posición 5 segundos tensionando zona lumbar y abdominal. Elevar el miembro inferior del lado contrario.



9. Boca arriba apoyado en pies y manos, eleve la cadera hasta que la quede alineado el cuerpo.

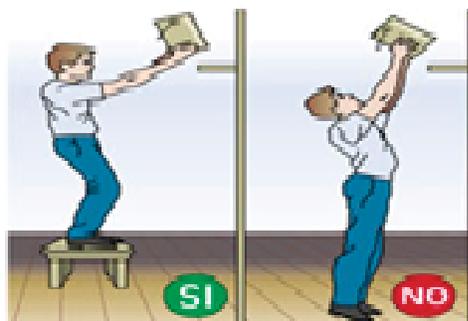


Manejo de cargas

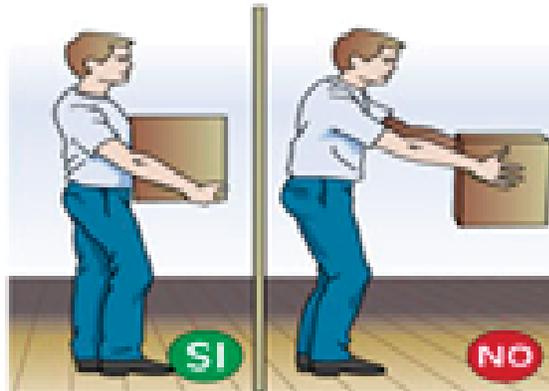
Para recoger algo del suelo, doble las rodillas, en cuclillas.



Realice actividades sin forzar la columna lumbar si el objeto está en alto colocar una escalerilla para alcanzarlo.

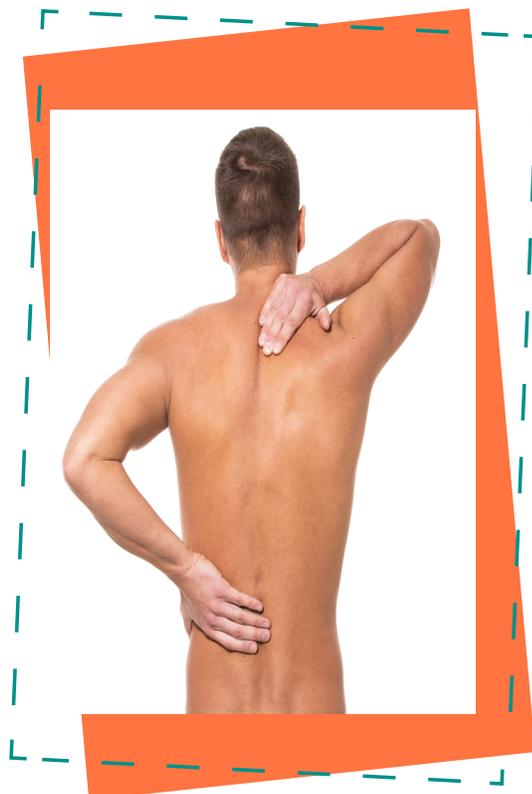


Trasladar objetos sin forzar la columna. Fraccionar las cargas que han de trasladarse y llevarlas lo más cerca posible del cuerpo.



!Recuerde!

De su colaboración y compromiso con el proceso de rehabilitación dependerá su recuperación.





CLÍNICA
EUsalud

Estás en buenas manos