



ORTHOPEDIC ASSOCIATES of HARTFORD

50 Years of Excellence

ESPALDA BAJA

Ejercicios en casa

Dolor lumbar El dolor lumbar es extremadamente común; casi todo el mundo experimentará algún tipo de dolor lumbar a lo largo de su vida. El dolor lumbar suele ser el resultado de una lesión en un músculo, ligamento, disco abultado o roto o artritis. Los síntomas se presentan principalmente en la zona lumbar, pero pueden extenderse a las extremidades inferiores según la gravedad y la ubicación de la lesión. Las causas más comunes incluyen una forma incorrecta de levantar objetos, una mala postura, la falta de ejercicio y la degeneración natural. El ejercicio es una excelente manera de aliviar el dolor lumbar y recuperar el movimiento. Fortalecer la zona lumbar y el centro del cuerpo también son formas efectivas de disminuir el dolor lumbar y prevenir su aparición en el futuro.

A continuación, se presentan algunos ejercicios que deberían ayudar a aliviar y controlar el dolor lumbar. Como ocurre con todos los ejercicios, es normal que sienta algo de dolor. Los ejercicios que se incluyen son pautas generales y no pretenden ser una lista exhaustiva. Utilice su mejor criterio al comenzar un programa de ejercicios en casa. Si experimenta un aumento del dolor que continúa sin que los síntomas disminuyan, comuníquese con su médico o fisioterapeuta para obtener orientación.

ESTIRAMIENTO DE UNA SOLA RODILLA AL PECHO - SKTC

Mientras está acostado boca arriba, sostenga su rodilla y tire suavemente de ella hacia el pecho.

Repetir 3 veces Mantener 20 segundos.

Completar 1 serie Realizar 2 veces al día.



ESTIRAMIENTO DE LOS ISQUIOTIBIALES CON TOALLA

Mientras está acostado boca arriba, enganche una toalla o correa debajo de su pie y levante la pierna hasta sentir un estiramiento en la parte posterior de la pierna.

Mantenga la rodilla en posición estirada durante el estiramiento.

Repetir 2 veces Mantener 30 segundos.

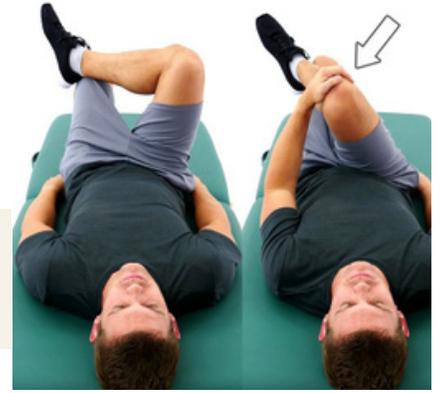
Completar 1 serie Realizar 2 veces al día.



ESTIRAMIENTO DEL PIRIFORME MODIFICADO 3

Mientras está acostado boca arriba con la pierna cruzada sobre la rodilla opuesta, sostenga la rodilla con la mano opuesta y llévela hacia arriba y por encima de la línea media en dirección al hombro opuesto para sentir un estiramiento en la nalga.

Repetir 3 veces Mantener 20 segundos.
Completar 1 serie Realizar 2 veces al día.



ESTIRAMIENTO DEL PIRIFORME (Figura 4)

Mientras está acostado, doble una rodilla manteniendo el pie sobre la colchoneta o el suelo. Doble la pierna opuesta y cruce el tobillo sobre la rodilla doblada. Presione suavemente la parte interna de la pierna cruzada a la altura de la rodilla. Debe sentir el estiramiento en la parte posterior de la nalga de la pierna cruzada.

Repetir 3 veces Mantener 15 segundos.
Completar 1 serie Realizar 2 veces al día.



INCLINACIÓN PÉLVICA - SUPINA

Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas. A continuación, arquee la zona lumbar y luego aplánela repetidamente. La pelvis debe inclinarse hacia adelante y hacia atrás durante el movimiento. Realice un movimiento que le resulte cómodo.

Mantener 5 segundos.
Repetir 20 veces Completar 1 serie
Realizar 2 veces al día.



ROTACIONES DEL TRONCO INFERIOR - LTR - WIG WAGS

Recuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y gire suavemente la columna mientras mueve las rodillas hacia un lado y luego invierta la dirección y mueva las rodillas hacia el otro lado. Repita el ejercicio mientras recorre un rango de movimiento cómodo.

Repetir 20 veces Mantener 1 segundo
Completar 1 serie Realizar 1 vez al día

