

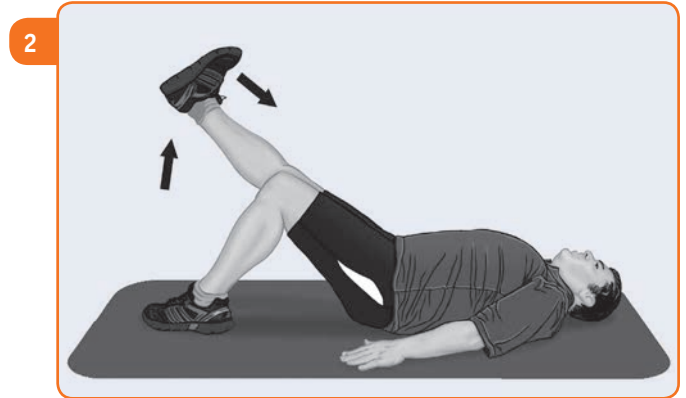
Columna lumbar

La información y las recomendaciones que encontrará a continuación le serán útiles para el control del dolor y la mejoría de la función de la columna lumbar. Lea con atención y siga las instrucciones.

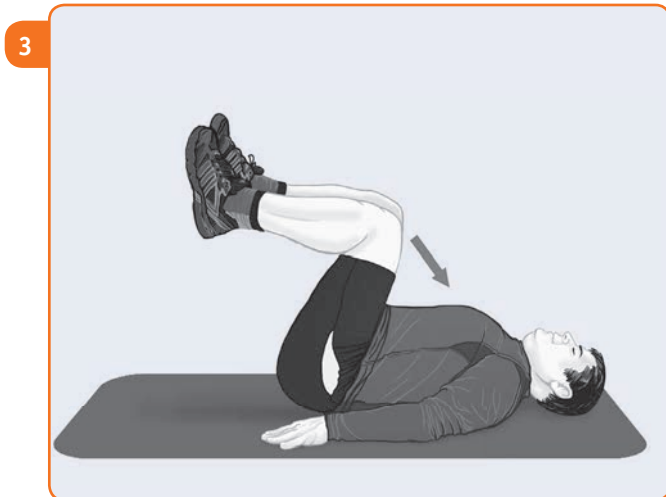
- El ejercicio debe realizarse de forma lenta, aumentando progresivamente el número de **10-15 repeticiones hasta un máximo de 30**.
- Evitarlo en caso de dolor o mareo.
- Puede aplicar calor local antes de realizarlo y frío al finalizarlo.



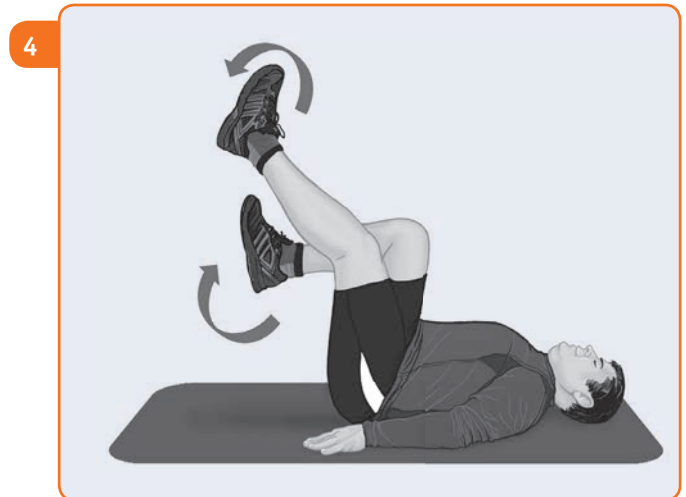
1 Acostado boca arriba con las rodillas flexionadas, las plantas de los pies apoyadas sobre el suelo y los brazos cruzados sobre el pecho, levantar la cabeza y la espalda del suelo. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.



2 Acostado boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos extendidos, estirar la rodilla derecha con la punta de los dedos del pie mirando hacia ti. Mantener 5 segundos. Doblar la rodilla y volver a la posición inicial. Realizarlo con la pierna izquierda.



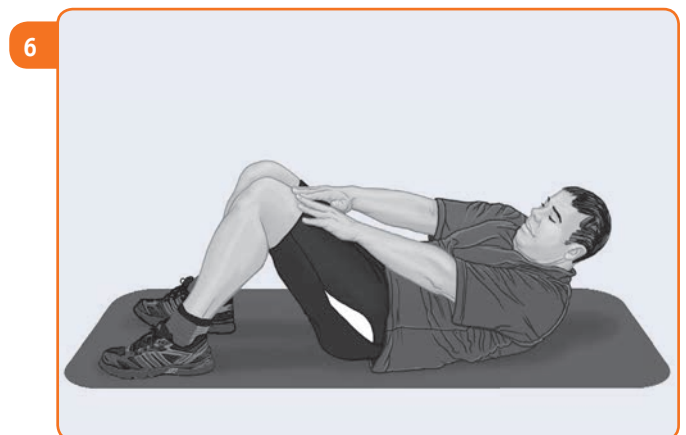
3 Acostado boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos extendidos, flexionar los miembros inferiores hasta que los muslos contacten con el pecho. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Se puede realizar de forma alternativa con cada rodilla.



4 Acostado boca arriba con las piernas flexionadas en ángulo de 90°, pedaleo al aire manteniendo los glúteos pegados al suelo. Realizar 5 pedaleos moviendo ambos pies.

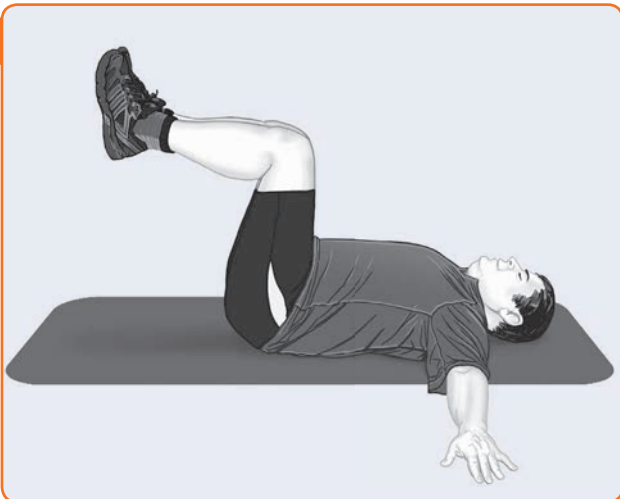


5 Acostado boca arriba con las piernas flexionadas y las manos en la nuca, intentar tocar la rodilla con el codo opuesto. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.



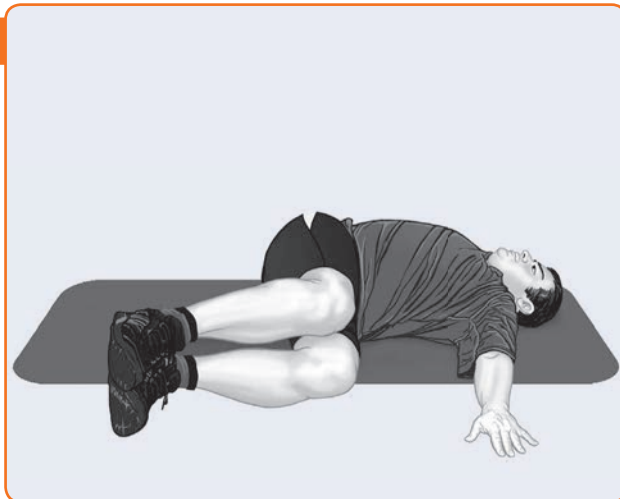
6 Acostado boca arriba con las piernas flexionadas, estirar los brazos dirigiendo el hombro de un lado hacia la rodilla contralateral. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

7



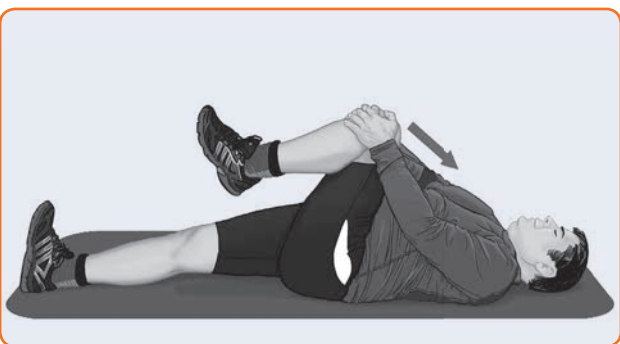
Acostado boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos en cruz formando un ángulo de 90° con el cuerpo.

8



Bajar lentamente las dos rodillas hacia el lado izquierdo sin llegar a tocar el suelo. Volver a llevar las rodillas al centro y bajarlas hacia la derecha.

9



Doblar la pierna y empujar la rodilla contra el pecho manteniendo la otra estirada. Mantener 5 segundos y realizarlo con la otra pierna.

10



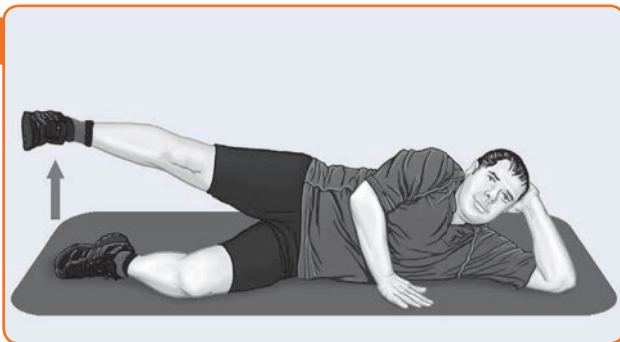
Doblar las caderas y rodillas y empujarlas con los brazos contra el pecho. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

11



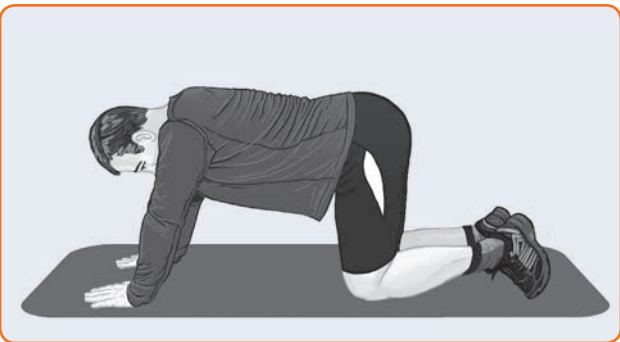
En posición a gatas elevar el brazo a nivel de la horizontal y estirar la pierna contraria. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

12



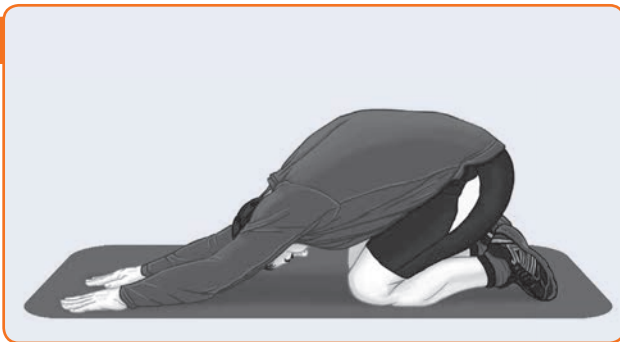
En decúbito lateral elevar la pierna lateralmente unos 20-30 cm. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

13



Colocarse a gatas en la colchoneta.

14



Flexionar las rodillas y las caderas hasta sentarse sobre los talones, deslizando las manos hacia delante. Mantener la postura 10 segundos y volver a la posición inicial.