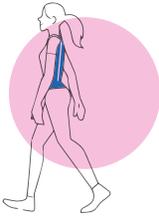


RECOMENDACIONES

Al caminar



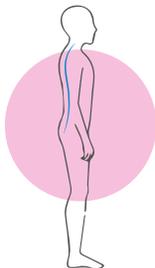
- Caminar con la cabeza y los hombros erguidos
- Cabeza, cuello, tórax y abdomen estén alineados con la cadera
- Pies ligeramente separados y los hombros hacia atrás
- En conjunto se trataría de formar una línea recta vertical.

Sentado



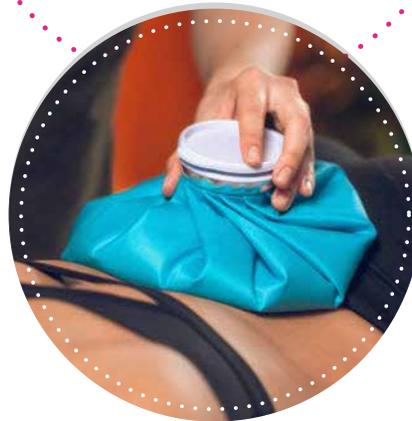
- Espalda recta y apoyada en la silla
- Usar un reposapiés para elevar los pies sobre el suelo y así evitar sobrecargas.

De pie



- Distribuir el peso del cuerpo uniformemente sobre ambos pies
- Si tienes que estar de pie en periodos largos, intenta aliviar la tensión de la espalda.
- Las piernas reposando, siempre que puedas, una de ellas sobre un escalón.

Si presenta mucho dolor puede colocarse hielo antes y después de realizar los ejercicios, teniendo cuidado de no quemarse



SV
REHABILITACIÓN INTEGRAL
Sonia Valencia
IPS



PLAN CASERO LUMBALGIA

SV
REHABILITACIÓN INTEGRAL
Sonia Valencia
IPS

Rehabilitamos con Pasión y Amor

☎ (+57 - 5) 6932204

📞 310 669 4545

Pie de la Popa, Calle 30 n 21-170

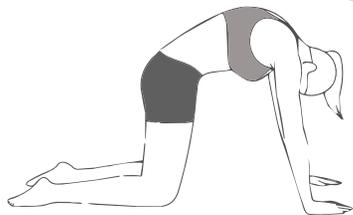
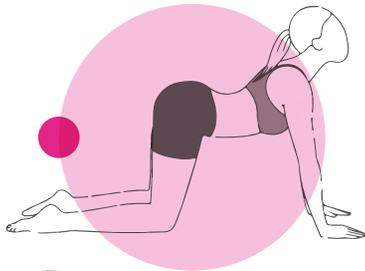
ipssoniavalencia.com

ESTIRAMIENTOS



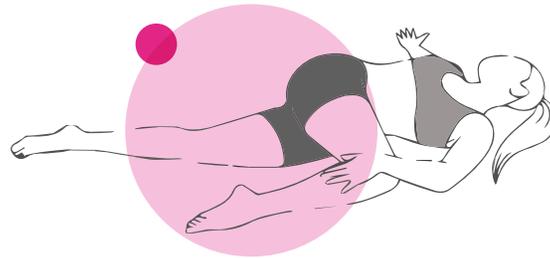
Acostado en una superficie plana, extienda los brazos y mantenga la posición 15 segundos con la mirada al frente, luego descansa fijando su frente en el suelo.

Repetir 4 veces



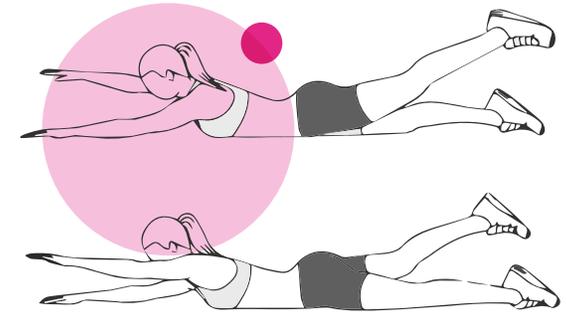
En cuadrúpedo y con las muñecas a la altura de los hombros y las rodillas alineadas con las caderas y dirigiendo la mirada hacia abajo, se inspira profundo y a al exhalar se presiona el suelo con las manos y llevando el abdomen hacia dentro.

15 segundos. 5 repeticiones



Acostado en una superficie plana, eleve una rodilla hacia arriba y con ayuda de su brazo llévela hacia el lado contrario

15 segundos 3 repeticiones



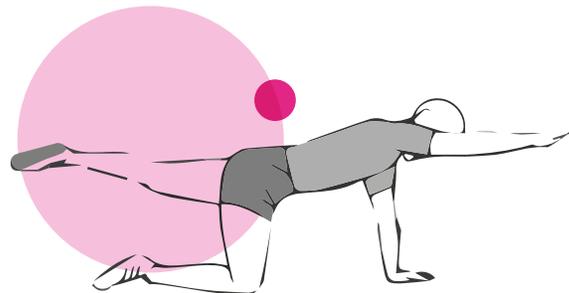
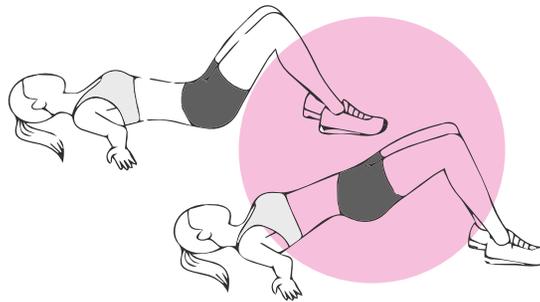
Acostado boca abajo con los brazos extendidos, levanta una pierna sin doblar la rodilla, posteriormente elevará el brazo contrario.

3 series de 10 repeticiones

FORTALECIMIENTO

Acostado, flexione las rodillas y eleve los glúteos, luego baje sin tocar el piso con los glúteos

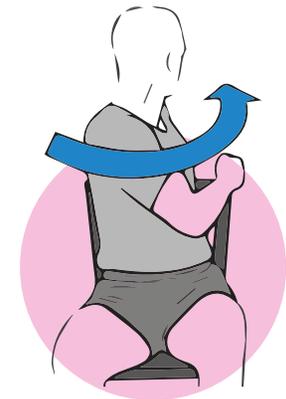
3 series de 10 repeticiones



En posición cuadrúpeda, eleve un brazo y la pierna contraria

3 series de 12 repeticiones

MOVILIDAD



Sentado en una silla girar el tronco hasta lograr alcanzar con las manos el espaldar de la silla

3 series de 10 repeticiones