

Protocolo dolor de espalda, lumbares

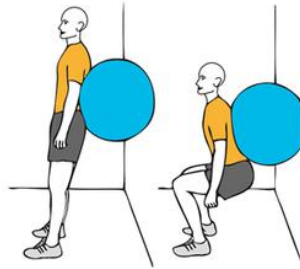
El mejor tratamiento para el tratamiento de la lumbalgia, y para evitar recidivas, es el trabajo de fortalecimiento de la zona. Acompáñalo de estiramientos de las zonas glútea y paravertebral. Elegir los ejercicios adecuados dependiendo del estado del paciente. Cualquier protocolo debe ser pautado por un fisioterapeuta.

Bicicleta horizontal

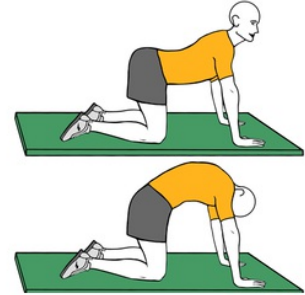


10 minutos de bicicleta con soporte de espalda

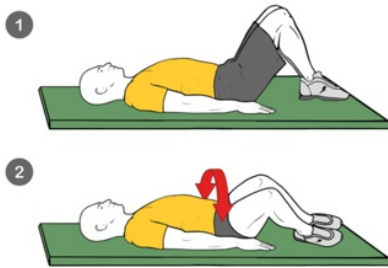
Media sentadilla con pelota de pilates



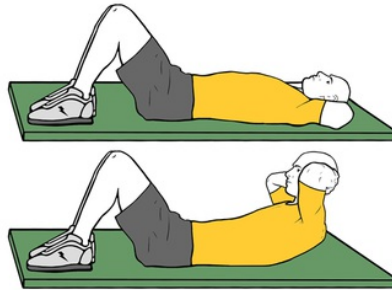
Estiramiento del gato



Rotación lumbar tumbado

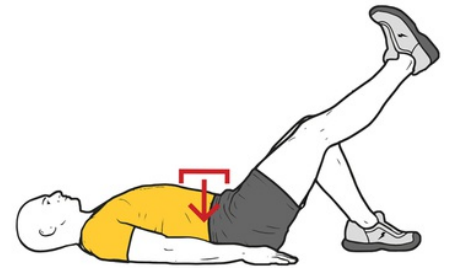


Encogimientos



Tiempo espiratorio: ombligo hacia dentro y arriba.

Contracción abdominal profunda con elevación de una pierna



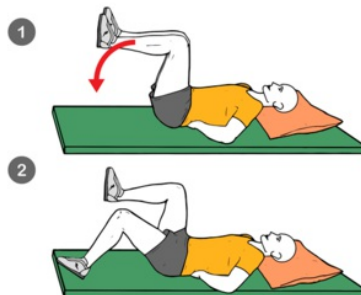
Tiempo espiratorio: ombligo hacia dentro y arriba.

Elevación de la pelvis tumbado boca arriba pies apoyados



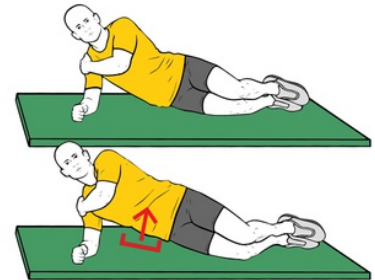
Tiempo espiratorio: ombligo hacia dentro y arriba.

Bajada alterna de una pierna flexionada en 90°



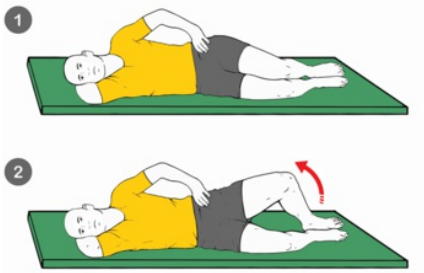
Tiempo espiratorio: ombligo hacia dentro y arriba.

Plancha lateral con apoyo rodillas



Protocolo dolor de espalda, lumbares

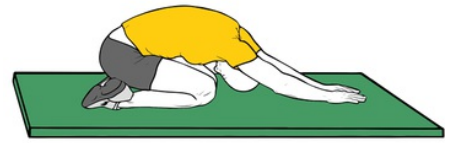
La almeja



Estiramiento de gluteo e isquiotibial



Estiramiento lumbar de rodillas



Estiramiento del piramidal con piernas cruzadas



Estiramiento lumbar en rotación



Descripciones de los ejercicios

- 1 . Bicicleta horizontal
- 2 . Media sentadilla con pelota de pilates
- 3 . Estiramiento del gato
- 4 . Rotación lumbar tumbado
- 5 . Encogimientos
- 6 . Contracción abdominal profunda con elevación de una pierna
- 7 . Elevación de la pelvis tumbado boca arriba pies apoyados
- 8 . Bajada alterna de una pierna flexionada en 90°
- 9 . Plancha lateral con apoyo rodillas
- 10 . La almeja
- 11 . Estiramiento de gluteo e isquiotibial
- 12 . Estiramiento lumbar de rodillas
- 13 . Estiramiento del piramidal con piernas cruzadas
- 14 . Estiramiento lumbar en rotación