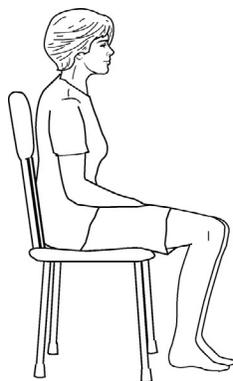


Qué hacer y qué no hacer con Dolor lumbar

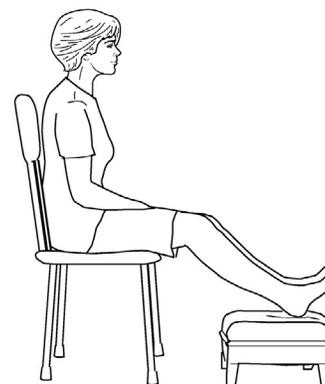
Sentado

Hacer:

- Siéntate lo menos posible y luego solo para períodos cortos.
- Coloque un rollo de toalla de apoyo en el cinturón línea de la espalda, especialmente cuando se esta sentado en un auto.
- Al levantarse de la sesión, mantenga el curvas normales en la espalda. Mover a la parte delantera del asiento y ponerse de pie enderezando tus piernas Evita doblar adelante en la cintura.
- Trate de mantener las curvas normales en su de vuelta en todo momento.



Good
Bueno



Bad
Malo

No hacer:

- No se siente en un sofá bajo y suave con un asiento profundo. Te obligará a sentarte con las caderas más bajas que tus rodillas y te rodearán la espalda. Perderá la curva normal en su espalda.
- No coloque las piernas estiradas frente a usted mientras está sentado (por ejemplo, sentado en la bañera).

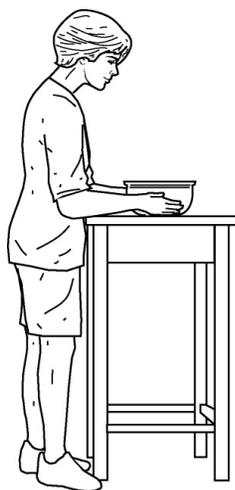
En pie

Hacer:

- Si debe permanecer de pie por un largo periodo de tiempo, mantenga una pierna levantada sobre un taburete para los pies..
- Adaptar alturas de trabajo.

No hacer:

- Evite la posición medio doblada



Good
Bueno



Bad
Malo

Levantamiento

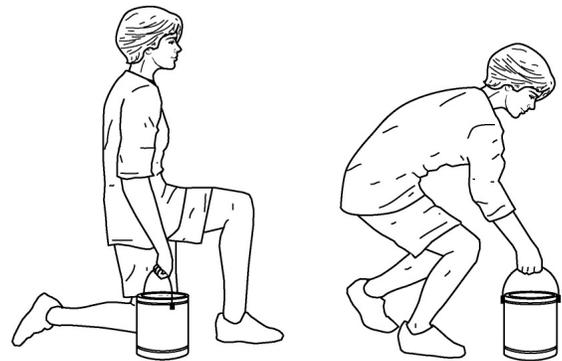
Evita levantar si puedes.

Hacer:

- Use la técnica de elevación correcta. Mantenga la espalda recta al levantar objetos. Nunca se incline ni se doble hacia adelante. Permanezca cerca de la carga, tenga un equilibrio firme y una postura amplia. Arrodillarse sobre una rodilla, manteniendo la espalda recta. Tenga un agarre seguro de la carga y levante al enderezar sus rodillas. Haz un levantamiento constante. Cambie sus pies para girar y no tuerza su espalda.

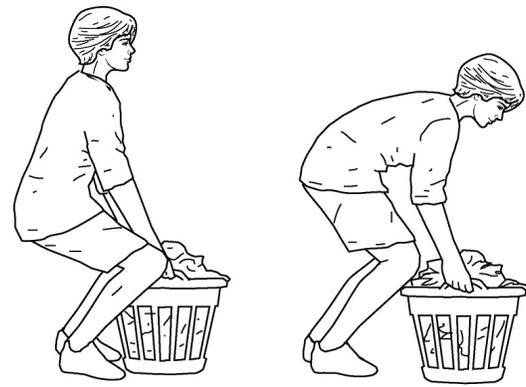
No Hacer:

- No sacuda cuando levante.
- No se incline sobre el objeto que está levantando.



Good
Bueno

Bad
Malo



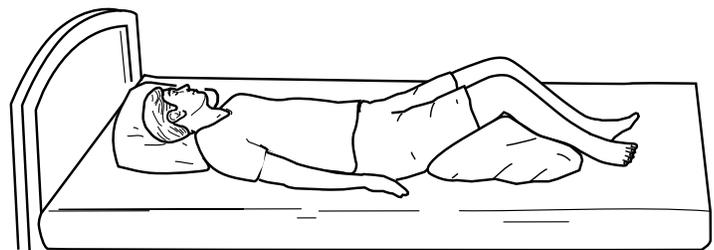
Good
Bueno

Bad
Malo

Acostado

Hacer:

- Dormir en una buena superficie firme.
- Si su cama se hunde, use listones o soportes de madera contrachapada entre el colchón y la base para reafirmarla. También puede colocar el colchón en el piso, una solución simple pero temporal.
- Puede sentirse más cómodo por la noche cuando usa una almohada como soporte.

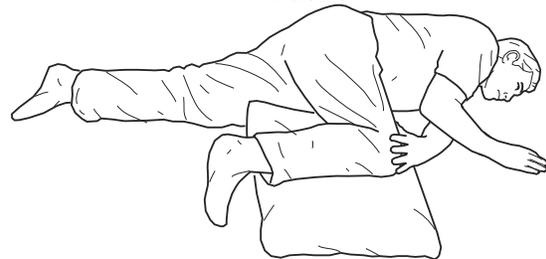


Good
Bueno

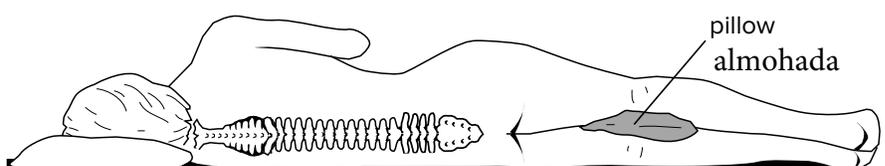
NoHacer:

- No duerma boca abajo a menos que así lo indique su médico o fisioterapeuta.

Good
Bueno



Good
Bueno



Flexionándose hacia adelante

Hacer:

- Mantenga las curvas naturales de su espalda cuando realice estas y otras actividades: hacer una cama, pasar la aspiradora, barrer o trapear el piso, desherbar el jardín o rastrillar las hojas.



Good
Bueno



Bad
Malo

Toser y estornudar.

Hacer:

- Doble hacia atrás para aumentar la curva de su espalda mientras tose o estornuda.

Conduciendo un auto

Hacer:

- Conduzca el auto lo menos posible. Es mejor ser un pasajero que manejar solo.
- Mueva el asiento hacia adelante al volante. Su asiento debe estar lo suficientemente cerca de la rueda para mantener las curvas naturales de su espalda. Si tus caderas están más abajo que tus rodillas en esta posición, levántate sentándote sobre una almohada.



Ejercicios para el dolor lumbar

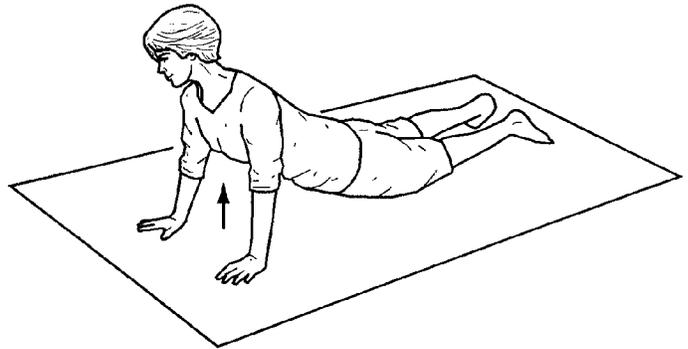
Reglas de seguridad

- Se puede esperar un aumento en su dolor lumbar con estos ejercicios. Esto es aceptable siempre y cuando los síntomas de su pierna no estén aumentando.
- Si mientras hace estos ejercicios, su dolor empeora o tiene un nuevo dolor o síntomas, detenga los ejercicios y hable de sus síntomas con su médico o fisioterapeuta.
- Deje de hacer ejercicio y avise a su médico o fisioterapeuta inmediatamente si tiene algún cambio en el control de su intestino o vejiga o si aumenta su debilidad en la pierna o el pie.

Ceremonias

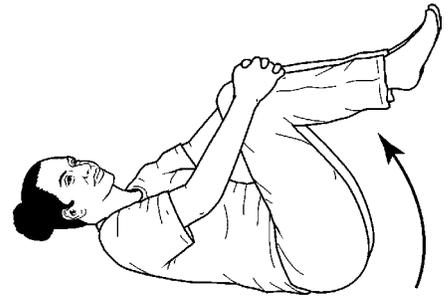
❑ Flexiones:

Mantenga la espalda y las nalgas relajadas y use los brazos para presionar hacia arriba. Concéntrese en mantener la cadera hacia abajo y empujar hacia arriba la parte superior del cuerpo lo más alto posible.



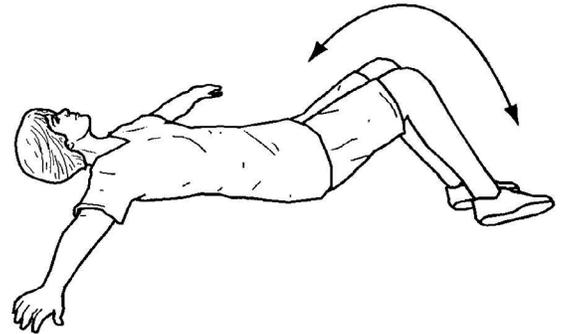
❑ Doble rodilla en el pecho:

Sujete ambas rodillas con las manos y tire hacia los hombros. Mantenga el estiramiento durante 1 segundo. Deje que sus rodillas vuelvan, pero manténgalas dobladas a la altura de los brazos.



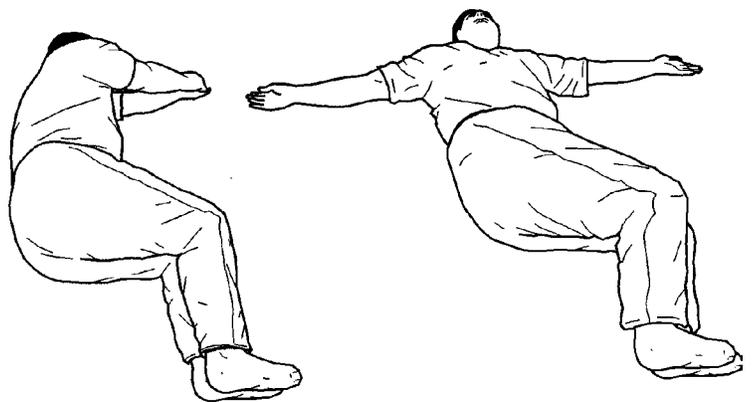
❑ Estiramientos de la columna lumbar:

Acuéstese de espaldas. Lleva tus rodillas hacia tu pecho. Gira tus rodillas hacia el dolor.



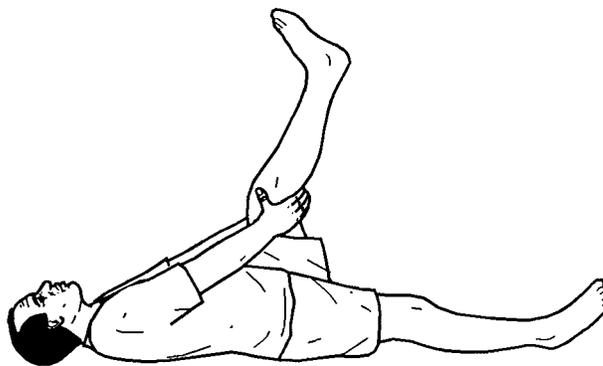
❑ Posición lateral:

Acuéstese de lado y mire hacia adelante. Mantenga ambos brazos estirados al frente y doble las rodillas. Gira la cabeza mientras mueves tu brazo superior por todo tu cuerpo lo más que puedas. Mantenga su brazo en su lugar y gire la cabeza hacia atrás a la posición inicial. Mira hacia atrás otra vez y gira la cabeza más lejos si puedes. Lleva tu cabeza y tu brazo a la posición inicial. Relájese y repita 10 veces en cada lado.



❑ Estiramiento de squiotibiales:

Acuéstese de espaldas con las piernas estiradas. Levante su pierna y ponga sus manos alrededor de la pierna para apoyo. Lentamente enderezar la rodilla levantada hasta que sienta un estiramiento en la parte posterior de la pierna superior. Sostenga, luego relájese y repita 10 veces en cada pierna.



❑ Arco de pie

Párese con los pies separados y las manos sobre la parte baja de la espalda con los dedos apuntando hacia atrás. Doble hacia atrás en la cintura, sosteniendo el tronco con sus manos. Mantenga las rodillas rectas. Mantenga por 5 segundos. Repita de 3 a 5 veces.



❑ Deslizamientos laterales

Párese en ángulo recto con la pared a unos 2 pies de la pared. Apoya tu hombro en la pared. Mueva las caderas hacia la pared, manteniendo las piernas juntas y las rodillas rectas. Vuelve a la posición inicial.

