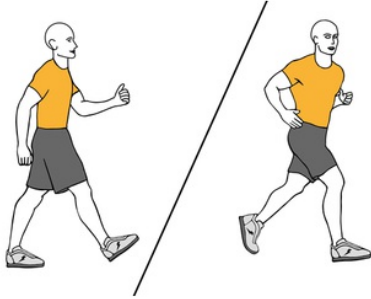


Ejercicio terapéutico DOLOR LUMBAR en casa (2) : COVID-19.

El mejor aliado para el tratamiento y/o prevención de los síntomas por lumbalgia es el ejercicio terapéutico. Deberás realizarlo cuando la fase aguda haya remitido. Aquí tienes algunos ejercicios y estiramientos que pueden ayudar a tu recuperación y evitar recidivas. El tiempo, series, repeticiones y ejercicios contraindicados en tu caso deberán ser descritos por tu fisioterapeuta. LIRIOS DUEÑAS.

Correr y Andar



Andar/trotar a paso firme durante 5 min.

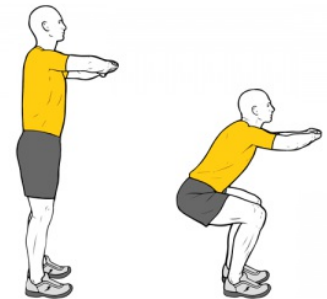
Sombra de boxeo



3 Series 25 reps

Dar puñetazos al aire mientras mantenemos la zona del CORE contraída (llevar ombligo hacia "adentro y arriba").

Media sentadilla



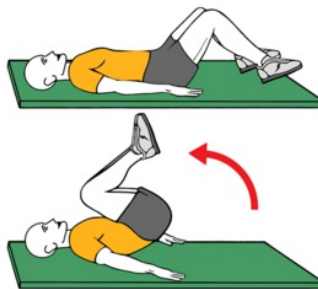
3 Series 15 reps

Elevación alterna de brazo y pierna de rodillas



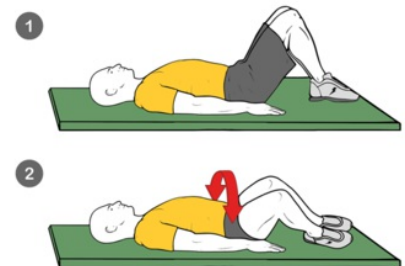
3 Series 15 reps

Encogimiento de pelvis tumbado en el suelo



3 Series 15 reps

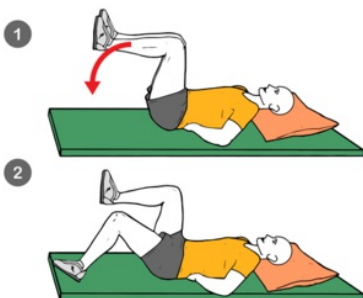
Rotación lumbar tumbado



3 Series 15 reps

Ejercicio de control: mantener una pierna fija, y con la otra tocamos con la rodilla el suelo y volvemos a la posición 0

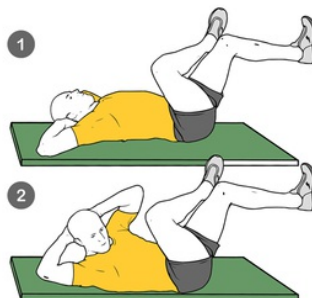
Bajada alterna de una pierna flexionada en 90°



3 Series 15 reps

Mantener la zona lumbar en contacto con el suelo en todo momento (pelvis neutra)

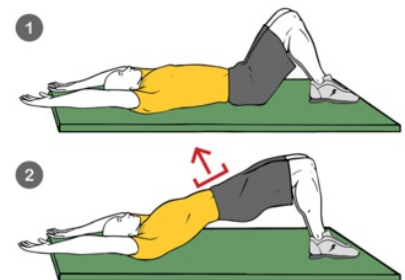
Encogimientos abdominales oblicuos mano en la cabeza



3 Series 15 reps

Tiempo espiratorio

Puente de hombros brazos atrás



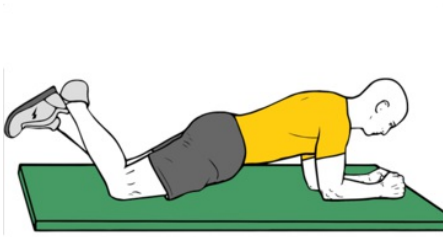
3 Series 15 reps

Elevar la pelvis y zona lumbar, sin despegar del suelo la zona dorsal

Ejercicio terapéutico DOLOR LUMBAR en casa (2) : COVID-19.

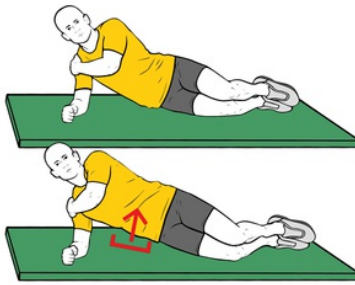
20 min

Plancha con apoyo de rodillas



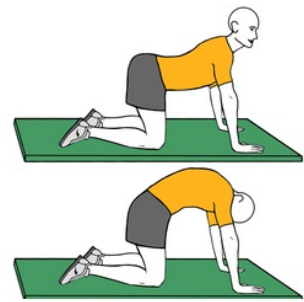
4 Series 30 seg

Plancha lateral con apoyo rodillas



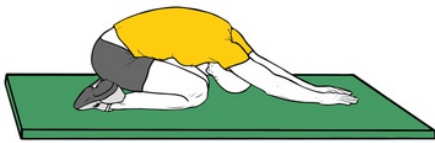
4 Series 30 seg
2 series de cada lado

Estiramiento del gato



3 Series 15 reps

Estiramiento lumbar de rodillas



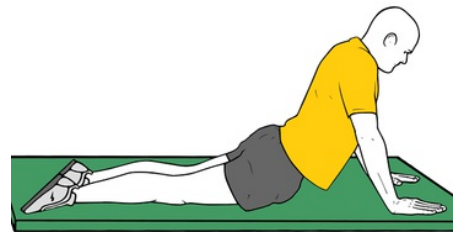
Mantener 60 segundos

Estiramiento lumbar en rotación



Mantener 60 segundos cada lado

Extensión de tronco tumbado prono



Empezar apoyando los codos. Si no existe dolor, mantener 2 series de 30 segundos.