

Ejercicios para el dolor de cintura

Ejercicios para el Dolor de Cintura

1. Use ropa cómoda y suelta.
2. Haga los ejercicios sobre una superficie dura cubierta con una estera o frazada gruesa.
3. Siga siempre las instrucciones del médico; haga los ejercicios en el orden correcto, tal como se lo indique su doctor.

Comience los ejercicios con movimientos lentos y controlados. Si siente alguna molestia leve durante el ejercicio, la que puede durar unos pocos minutos, no se alarme. La molestia desaparecerá a medida que los músculos se vayan fortaleciendo. Si siente dolor algo más que leve y que dure más de 15 a 20 minutos, deje de hacer los ejercicios y hable con su médico.

Ejercicios para la etapa aguda



Acuéstese de espaldas en el suelo en posición relajada, doble la rodilla derecha y álcela hacia el pecho, entrelazando las manos sobre la rodilla. Tire de la rodilla firmemente hacia el pecho al mismo tiempo que estira la pierna izquierda. Mantenga la posición de 3 a 5 minutos. Hágalo cinco veces. Repítalo 5 veces o las que le recomienden.



Acuéstese de espaldas en el suelo con las rodillas dobladas, los pies planos sobre el suelo, los brazos a los lados y las palmas de las manos hacia abajo. Contraiga los músculos del abdomen inferior y las nalgas para aplanar la parte inferior de la espalda y las nalgas, y mantenga la posición cinco segundos. Relájese. Repítalo 5 veces o las que le recomienden.



Acuéstese de espaldas en el suelo con las rodillas dobladas, los pies planos sobre el suelo, los brazos a los lados y las palmas de las manos hacia abajo. Contraiga los músculos del abdomen y las nalgas para empujar la parte inferior de la espalda contra el suelo. Mantenga la posición de 3 a 5 segundos. Relájese. Repítalo 5 veces o las que le recomienden.

Ejercicios para el dolor de cintura

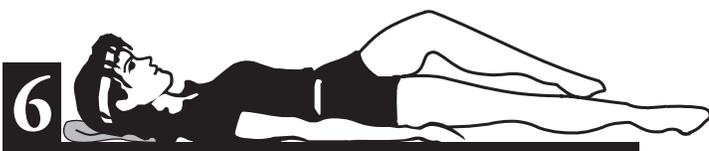
Ejercicios para la etapa subaguda / recuperación



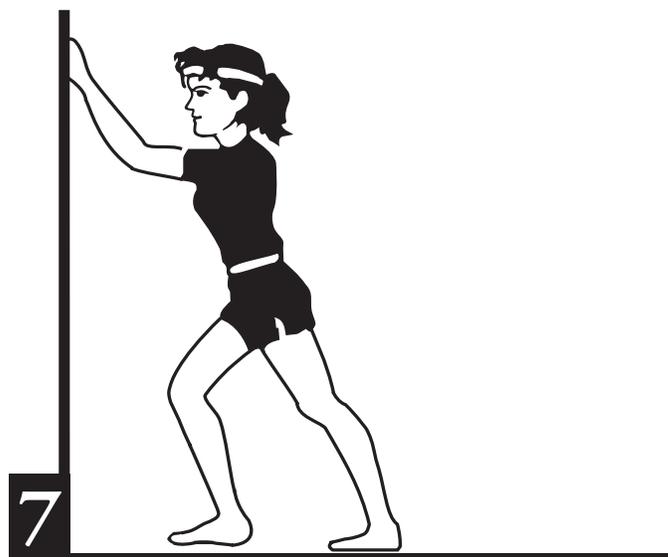
4 Acuéstese de espaldas con las rodillas dobladas, los pies en el suelo y los brazos a los lados. Doble las dos rodillas contra el pecho, entrelazando las manos alrededor de ellas y tirando firmemente contra el pecho. Mantenga la posición de 3 a 5 segundos. Relaje la tensión. Repítalo 5 veces o las que le recomienden.



5 Acuéstese de espaldas con las dos rodillas dobladas, los pies planos sobre el suelo, los brazos a los lados y las palmas de las manos hacia abajo. Levante la pierna izquierda lo más que pueda hacerlo cómodamente sin estirar demasiado los músculos de la parte de atrás de la pierna. Regrese la pierna izquierda a la posición inicial y repítalo 5 veces. Repita el ejercicio con la pierna derecha. Hágalo 5 veces o las que le recomienden.



6 Acuéstese de espaldas con los brazos a los lados y las palmas de las manos hacia abajo. Levante lentamente la pierna izquierda y crúzela sobre el lado opuesto del cuerpo hasta que sienta el estiramiento. Repita el ejercicio con la pierna derecha. Hágalo 5 veces o las que le recomienden.



7 Párese con las manos contra la pared, la pierna izquierda unas 18 pulgadas detrás del pie derecho; mantenga el talón plano sobre el piso y la rodilla izquierda recta. Inclínese lentamente hacia delante hasta que sienta cómo se estira el músculo detrás de la pantorrilla. Mantenga la posición de 3 a 5 segundos. Relaje la tensión y repita el ejercicio de 3 a 5 veces. Repítalo con la otra pierna.



8 Acuéstese sobre el suelo, las manos entrelazadas detrás del cuello, las rodillas dobladas y los pies planos sobre el piso. Contraiga las nalgas al mismo tiempo que levanta la cabeza y los hombros unas 2 a 4 pulgadas (cinco a 10 cm) del suelo, sin tirar del cuello. Mantenga la posición de 3 a 5 segundos. Repítalo 5 veces o las que le recomienden.