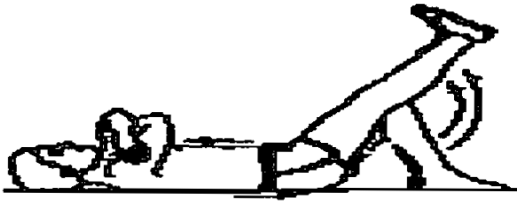


## FORTALECIMIENTO:



6. En una colchoneta boca arriba con piernas dobladas elevar una pierna y luego repetirlo con la otra pierna. Series : 3 Repeticiones: 15.



7. Boca abajo, con los brazos pegados al cuerpo llevar al mismo tiempo el tronco y ambas piernas hacia arriba. Series : 3 Repeticiones: 15.

## RECOMENDACIONES

- ⇒ No mantener una misma postura por mucho tiempo hacer descansos de 5 minutos.
- ⇒ Realizar estiramientos 3 a 4 veces al día.
- ⇒ Coger objetos del suelo doblando las rodillas y las caderas.
- ⇒ Levantarse de la cama girando todo el cuerpo apoyándose en los brazos e impulsándose con las manos, manteniendo la espalda recta.
- ⇒ Recuerde tomar el aire por la nariz, cuando inicie el movimiento y botelo lentamente, por la boca cuando devuelva o termine el movimiento

**FISIO**plus

Servicio Fisioterapia  
Consulta Externa

## PLAN CASERO



# Discopatía Lumbar

Proceso degenerativo que afecta los discos de las vértebras lumbares.

## CAUSAS

- ⇒ Edad
- ⇒ La sobre carga laboral
- ⇒ La presión, miedo, ansiedad, y enojos de manera constante y prolongada.
- ⇒ Cargar objetos muy pesados o de manera inadecuada.

## SIGNOS Y SINTOMAS

- ⇒ Dolor cuando se dobla o gira el cuerpo.
- ⇒ Dolor al sentarse.
- ⇒ Dolor en zonas de la espalda.
- ⇒ Dolor en piernas y sensación de hormigueo,



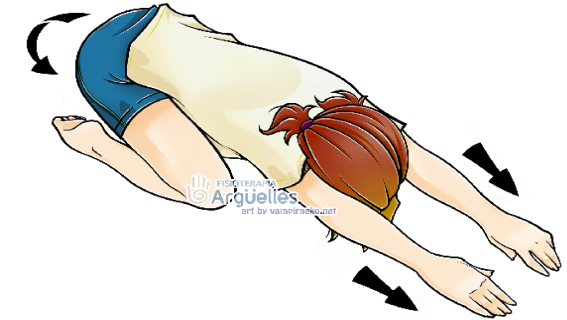
## EJERCICIOS

1. Sobre una colchoneta con las manos a los lados y pies apoyados sobre la colchoneta levantar las caderas. Repetir 8 veces mantener 12 segundos.

2. Sobre una colchoneta boca abajo apoyar codos y manos sobre la colchoneta y levantar el tronco hasta quedar apoyado solo en las palmas de las manos. Repetir 8 veces mantener 10 segundos.

3. Ubicarse en cuatro sobre la colchoneta llevar la cabeza adentro y abajo y llevar la espalda hacia arriba. Repetir 8 veces

## ESTIRAMIENTOS:



4. De rodillas en una colchoneta llevar los brazos al frente deslizándolos sobre la colchoneta durante 15 segundos. Repetir 2 veces.



5. Boca abajo llevar las piernas hacia el pecho mantener por 15 segundos repetir 2 veces.