Hernia discal

A continuación encuentra una serie de ejercicios que debe realizar, si su diagnóstico médico es hernia discal.

1 Acostado boca arriba con una rodilla doblada, coloque las manos por detrás de uno de sus muslos y acerque la rodilla hacia el pecho tanto como le resulte cómodo, sostenga durante 10 segundos y regrese. Realícelo con la otra pierna.

2 Lleve las dos piernas hacia su pecho al tiempo que contrae el abdomen, sostenga con sus manos las piernas, mantenga por 10 segundos y regrese lentamente.

3 Acostado boca arriba con las piernas dobladas, los brazos a lo largo del cuerpo, contraiga el abdomen, y eleve los glúteos de la cama, sostenga 10 segundos y regrese lentamente.

4 Boca arriba, con la pierna derecha doblada, levante la pierna izquierda con la rodilla estirada y la punta del pie hacia su cara, sostenga por 10 segundos y descanse, puede ayudarse colocando una toalla o una correa en la planta del pie y halando de los extremos hacia su cuerpo, tratando de estirar un poco más, el objetivo es que en esta posición la rodilla queda completamente extendida.

Hernia discal

4 Boca arriba, con las piernas dobladas, los pies apoyados en la cama, los brazos al frente o en el cuello, levante cabeza y hombros únicamente, sostenga por 5 segundos y descanse, nunca debe levantarse hasta quedar sentado, puede lesionar su columna.

5 Colóquese boca abajo y apoyándose en sus manos eleve el tronco en la medida que el dolor se lo permita, primero queda apoyado en codos y luego debe lograr estirar completamente los brazos, esto según tolerancia, regresa lentamente.

6 Acostado boca abajo con los brazos a lo largo del cuerpo, levante la cabeza llevando los hombros hacia atrás y los brazos hacia el techo. Sostenga durante 5 segundos y regrese.

7 Boca abajo levante una pierna estirada, sostenga 10 segundos y descanse, realice luego con la otra pierna.

Hernia discal

8 Boca abajo levante sus dos piernas estiradas lentamente y regrese lentamente, lo realiza cuando no le provoque dolor.

Nota:

- Debe agacharse doblando las rodillas.
- Levántese de la cama como se lo indicó su terapeuta.
- No debe permanecer en posiciones estáticas por más de una hora.

- Recuerde que ningún ejercicio debe aumentar el dolor, si esto sucede debe suspenderlo y realizarlo más adelante.
- Es importante que corrija las posturas cuando esté sentado, la espalda debe estar completamente apoyada en el espaldar de la silla.
- No se debe sentar en sillas bajas ni blandas.

INDICACIONES DEL FISIOTERAPEUTA: