

Dolor Lumbar

La columna lumbar está formada por una serie de pequeños huesos (**vértebras lumbares**) unidos entre sí por ligamentos, músculos y separados por discos cartilagosos.

Las lesiones pueden darse en cualquiera de estas estructuras; el dolor puede ser localizado o generalizado, es más frecuente sentir molestia en una zona específica y tener dificultades en la ejecución de algún movimiento o el mantenimiento de una postura.

Si tiene un diagnóstico médico de: canal estrecho, escoliosis o lumbalgia mecánica, los ejercicios que se indican a continuación le ayudarán a recuperar la movilidad en la parte inferior de su espalda, la flexibilidad en los tejidos blandos y la fuerza en los músculos que sustentan la columna. Debe realizar estos ejercicios con moderación y precaución permanentemente, ya que esto contribuye a la no reaparición del dolor.

- 1** Acostado boca arriba con la rodilla doblada, acerque la rodilla hacia el pecho tanto como le resulte cómodo, sostenga 10 segundos y regrese lentamente. Realícelo con la otra pierna.

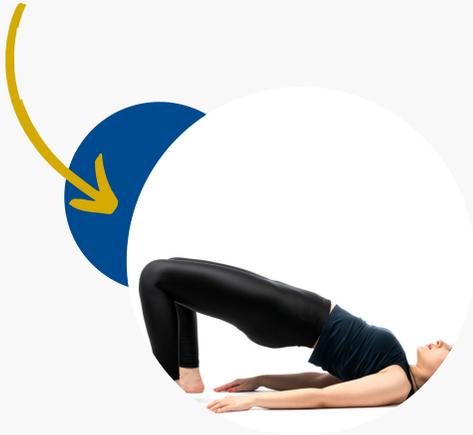


- 2** En la misma posición, aproxime las dos piernas al pecho, mantenga la posición, debe contraer abdomen mientras presiona con las manos las piernas; sostenga 10 segundos y descansa dejando que las piernas regresen suavemente.



Dolor Lumbar

3 Boca arriba con las rodillas dobladas, pies apoyados en el piso, apriete las nalgas y el abdomen al tiempo, sostenga por 10 segundos y regrese lentamente.



4 Boca arriba, rodillas dobladas, pies apoyados en el piso, apreté el abdomen hacia adentro y arriba, realice el movimiento de bicicleta manteniendo la espalda firme. Realice 10 repeticiones y descanse.



5 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 quede completamente extendida.



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



**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

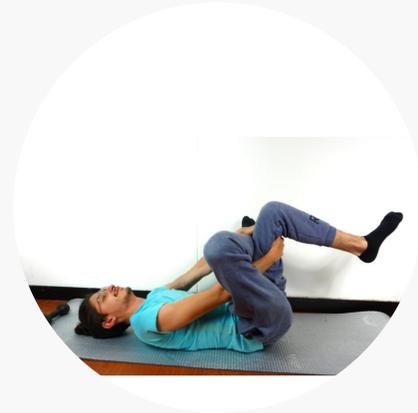
**Unidad de Rehabilitación
Hospital Universitario San Ignacio
www.husi.org.co**

Dolor Lumbar

- 7** Desde la posición de arrodillado, siéntese sobre los talones, incline su cuerpo hacia adelante, con brazos estirados, intente llevar sus manos adelante deslizándolas sobre la cama, sostenga 10 segundos y regrese lentamente.



- 8** Acostado boca arriba, con las piernas dobladas, cruce su pierna izquierda sobre la derecha, tome su pierna derecha y llévela hacia su cuerpo, sostenga 10 segundos y regrese. Debe realizarlo con las dos piernas.



Nota:

- Estos ejercicios debe realizarlos siguiendo las indicaciones de su fisioterapeuta, todos los días, teniendo en cuenta que ninguno, debe aumentar el dolor. Debe iniciar con pocas repeticiones e ir aumentando en la medida que los tolere.
- Puede colocarse calor o frío en la zona de dolor, teniendo precaución de no quemarse.

INDICACIONES DEL FISIOTERAPEUTA:

