

	PLAN CASERO PARA DORSALGIA Y LUMBALGIA	Código: FT-PT-05-FL-01
		Versión: 1
	FOLLETO	Fecha: 25/03/2025
		Página 1 de 2

Respetado paciente:

Estos ejercicios van destinados a mejorar la movilidad de su columna. Por favor siga las indicaciones y no dude en comunicar al profesional que realiza su tratamiento cualquier duda o inquietud que se presente sobre las recomendaciones dadas.

Debe reducir las actividades que le causen el dolor,

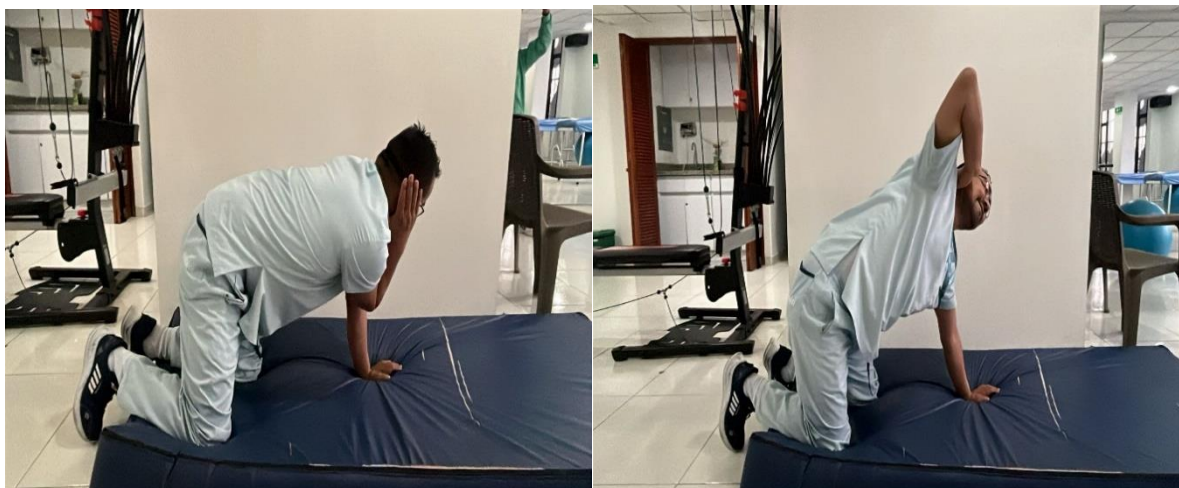
Evite la sobrecarga de peso (bolsas, maletines de trabajo)

Es importante disminuir el tiempo e intensidad de la actividad que provoque el dolor.

En posición cuadrúpeda realice un arco con su espalda, simulando tocar la colchoneta con el abdomen y posterior simular tocar el techo, alejando el abdomen de la colchoneta. Realice 3 series de 15 repeticiones



En posición cuadrúpeda, con una mano toque su oreja e intente tocar el brazo contrario con el codo de la mano flexionada, posteriormente lleve el codo hacia el techo y rote el tronco. Realice 3 series de 15 repeticiones.



	PLAN CASERO PARA DORSALGIA Y LUMBALGIA	Código: FT-PT-05-FL-01
		Versión: 1
	FOLLETO	Fecha: 25/03/2025
		Página 2 de 2

En posición cuadrúpeda extienda mano derecha y pie izquierdo simultáneamente sosteniendo 10 segundos, posterior cambie de lateralidad. Repita 15 veces con cada lado.



En posición boca arriba con las rodillas flexionadas, apretando el abdomen separe la cadera de la colchoneta y sostenga 10 segundos, regrese a la posición inicial y realice 3 series de 15 repeticiones.



Todos los ejercicios se deben realizar de manera LENTA Y CONTROLADA. Si siente demasiado dolor suspenda el ejercicio y aplique calor durante 7 minutos en la zona afectada.