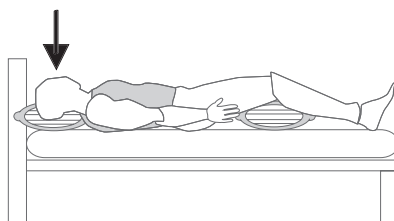
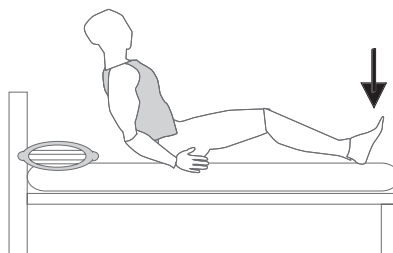
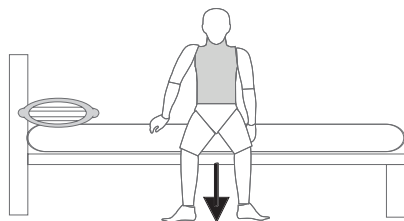


- Para acostarse: sentarse en la orilla de la cama y apoyar sus manos a los lados del cuerpo, subir las piernas a la cama manteniéndolas dobladas y subir los pies sin dejar de apoyarse en los brazos.



**Nota:** Es recomendable que el contenido de este documento lo conozca el familiar para la asistencia de estos ejercicios.

Material educativo de apoyo para la atención  
de rehabilitación en domicilio y mejorar:

# 1 LA FUNCIONALIDAD DE LA COLUMNA LUMBAR

Esta guía tiene el propósito de reforzar y dar continuidad en su domicilio al programa de ejercicios y recomendaciones indicados para mejorar la funcionalidad de su columna lumbar, aumentar su fuerza y disminuir el dolor.

Número de Seguridad Social

Nombre

Dx

Observaciones

## Importante

Cada persona tiene diferente respuesta al ejercicio, dependiendo de su condición física.

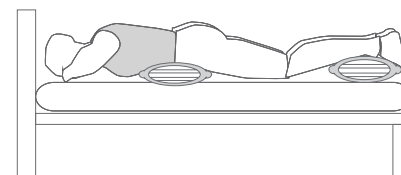
Recuerde que los ejercicios se deben realizar en forma lenta, progresiva y a tolerancia, sin llegar a la fatiga.

Si durante el ejercicio presenta uno o más síntomas como mareo, náuseas, falta de aire, palpitaciones intensas o malestar general, hay que suspender la actividad y consultar a su médico.

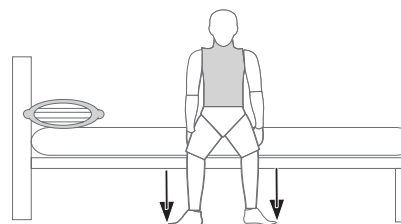
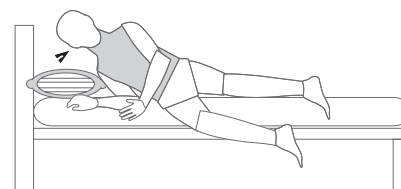
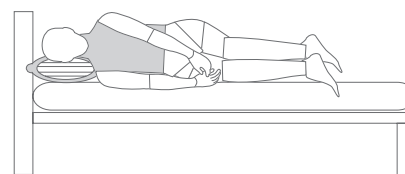
## Recomendaciones:

- Repetir cada ejercicio 10 veces, 3 veces al día, mínimo 3 veces por semana.
- En cuanto sienta mejoría, no suspender la rutina de ejercicios. Incorporarla como parte de su vida diaria, una vez al día.
- Mantener la espalda recta durante las actividades cotidianas y la rutina de ejercicios.
- Si durante el ejercicio presenta incremento importante de dolor y/o inflamación en la zona lesionada, suspender el ejercicio y consultar a su médico.
- Realizar actividades como caminar o nadar son muy benéficas.
- Evitar actividades en donde incline o gire la espalda. No saltar, cargar pesas, correr, jugar basquetbol o fútbol, etcétera.
- No estar demasiado tiempo en la misma postura; alternar las actividades.
- Usar calzado cómodo, con buen ajuste en el talón. No usar sandalias o pantuflas. De preferencia, usar zapato tipo tenis para hacer su actividad física.
- Realizar el programa de ejercicios 2 horas después de haber ingerido alimentos.
- Tomar agua antes y después de hacer el ejercicio.

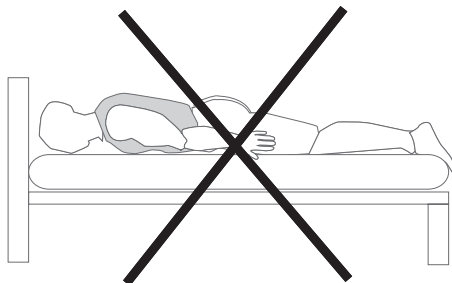
- Acostarse boca abajo, con una almohada bajo el abdomen y otra bajo los pies, a fin de que las rodillas queden flexionadas.



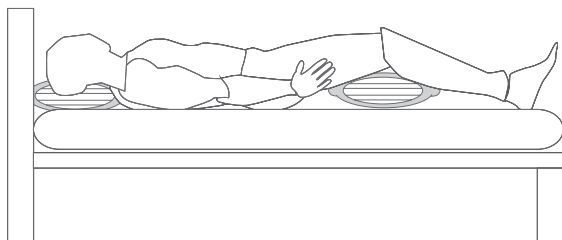
- Para levantarse de la cama: Colocarse de lado, con las piernas dobladas; apoyar las manos en la cama y empujarse con los brazos para levantar la espalda. Sin estirar las piernas, bajar los pies de la cama y seguir enderezándose hasta quedar completamente sentado.



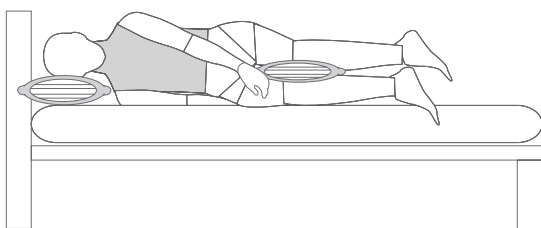
- Usar un colchón firme, de preferencia ortopédico, y evitar dormir boca abajo.



- Acostarse boca arriba, con una almohada debajo de la cabeza y otra debajo de las rodillas.



- Acostarse de lado, con una almohada bajo la cabeza y la otra en medio de las piernas, ligeramente flexionadas.



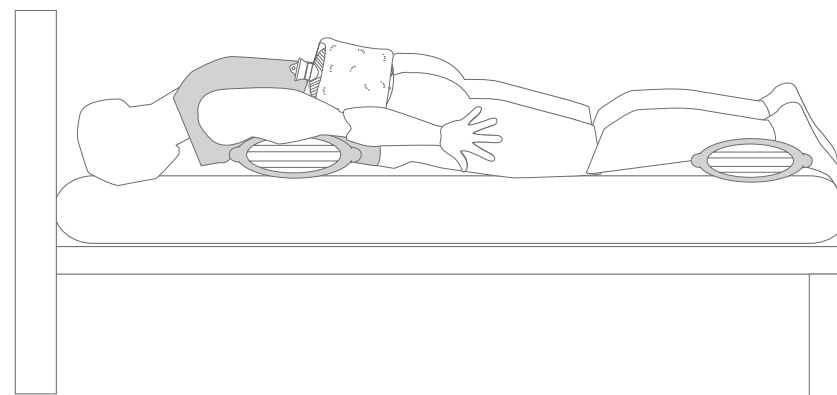
- No fumar, no consumir drogas o alcohol.

- Disminuir el tiempo que pasa frente al televisor y aumentar progresivamente la actividad física.

- En distancias cortas no utilizar el auto; dejarlo 2 ó 3 calles antes del lugar al que se dirige.

### Aplicación de calor

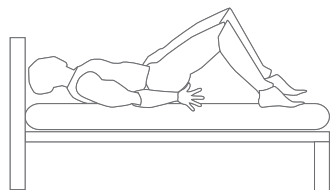
Antes de iniciar con su rutina de ejercicios se sugiere aplicar calor durante 20 minutos, colocando sobre la zona dolorosa una bolsa para agua caliente, compresa de gel o cojín eléctrico, envuelto en una toalla de algodón para regular el paso del calor, el cual debe ser agradable. Hay que tener especial cuidado con niños, adultos mayores o personas que tengan alteraciones sensitivas, para evitar quemaduras.



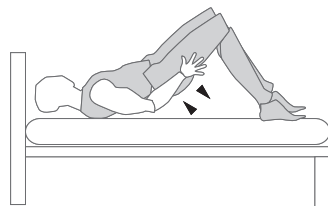
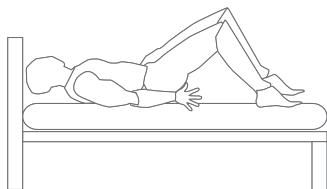
## Rutina de Ejercicios

### Acostado(a) boca arriba:

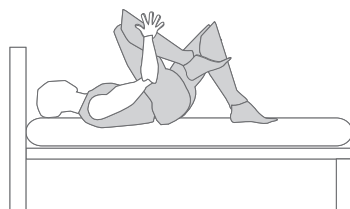
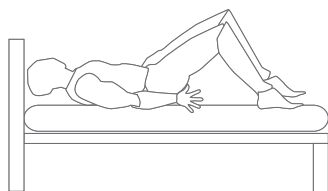
- Sobre la cama, con las piernas flexionadas, apoyar las plantas de los pies sobre el colchón y los brazos extendidos al costado.



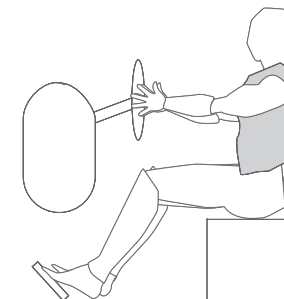
- Contraer el abdomen y los glúteos, despegando ligeramente la cadera; sostener 3 segundos, descansar y repetir.



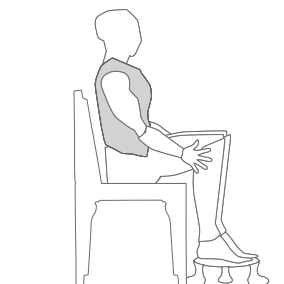
- Elevar una rodilla y llevarla hacia el pecho abrazándola; mantener la posición durante 5 segundos y volver a la posición de partida. Alternar con la otra pierna.



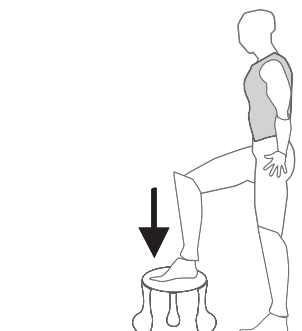
- Al manejar, cuidar que su espalda esté recta, los brazos cerca del volante y las piernas ligeramente flexionadas.



- Sentarse en un sillón o silla con el respaldo alto y un banquito bajo los pies, para que las rodillas estén más arriba que las caderas.

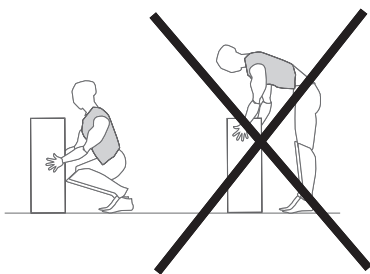


- En las actividades que requieren estar de pie, descansar las piernas sobre un banquito de manera alterna.

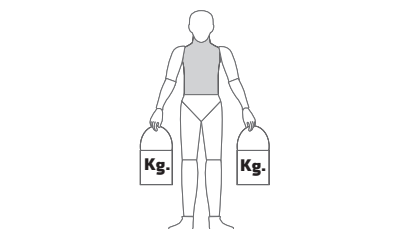


## Recomendaciones generales:

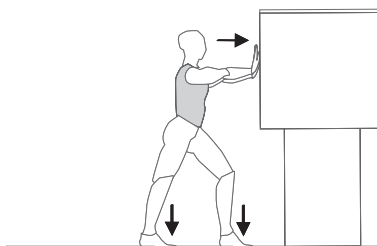
- Al levantar un peso, recuerde flexionar las rodillas y mantener la espalda recta, sujetando el objeto lo más cercano al cuerpo.



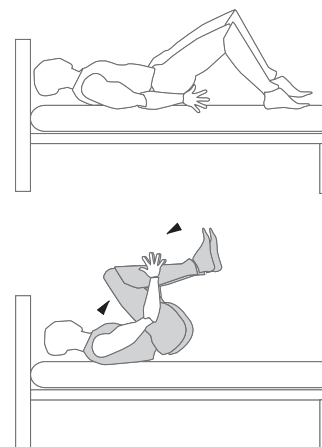
- Cargar cosas pesadas en un solo brazo daña la espalda; distribuir sus cargas por igual para cada lado, manteniendo la espalda recta.



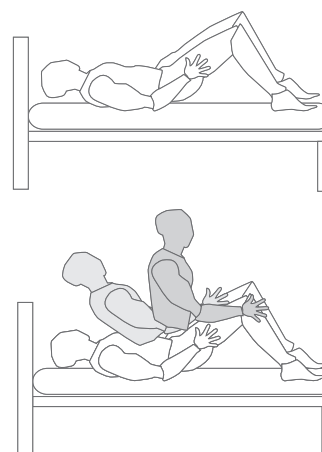
- Para empujar objetos pesados, doblar una pierna al frente y mantener la otra extendida atrás para que al empujar, las piernas sean las que hagan el esfuerzo y no los brazos o la espalda.



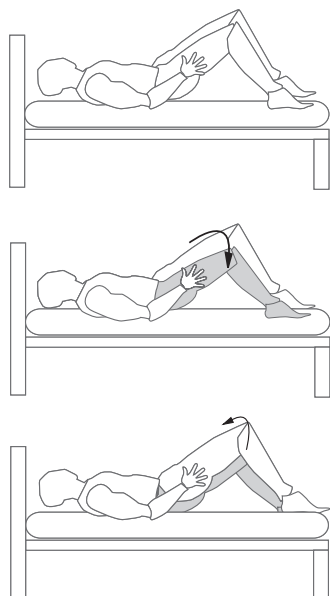
- Flexionar las piernas, llevarlas hacia el pecho con las manos, sostener 5 segundos y regresar a la posición inicial.



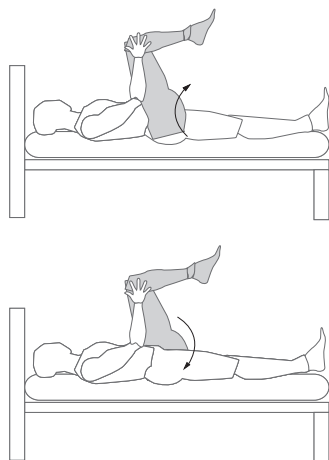
- Llevar las palmas de las manos hacia las rodillas, contrayendo el abdomen y despegando los hombros del colchón sin forzar el cuello. Sostener 3 segundos el ejercicio, descansar, regresar a la posición de partida y repetir.



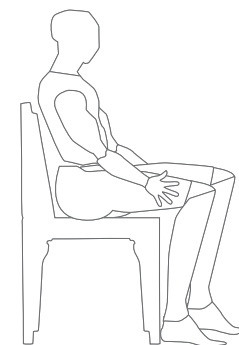
- Girar las piernas flexionadas juntas, primero hacia el lado derecho y luego hacia el izquierdo, descansar y repetir el ejercicio.



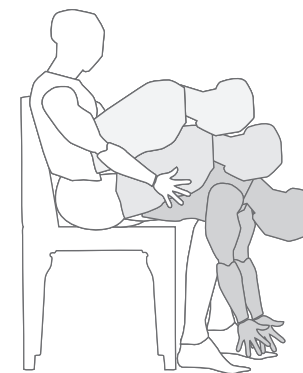
- Con una pierna estirada, llevar la pierna contraria flexionando la cadera y la rodilla hacia el pecho, abrazándola y sosteniéndola durante 10 segundos; descansar y alternar con la pierna contraria.



- Aplanar la columna lumbar, contrayendo los músculos del abdomen durante 5 segundos, descansar y repetir.

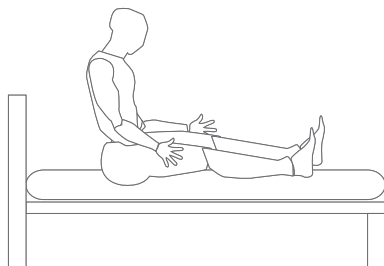


- Flexionar lentamente la espalda hacia adelante; si es posible, tocar con las manos el suelo y flexionar el cuello; mantener la posición 5 segundos, descansar y repetir.

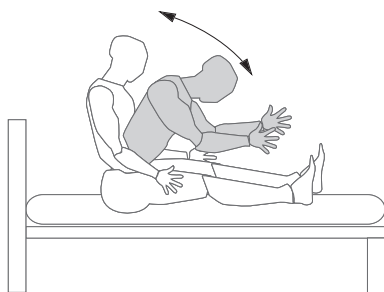


### Sentado(a):

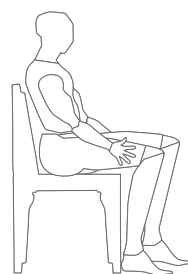
- Extender las piernas y apoyarlas sobre el colchón.



- Flexionar la espalda, tratar de tocar con las manos las puntas de los pies, evitando doblar las rodillas; sostener esta posición durante 10 segundos, descansar y repetir.

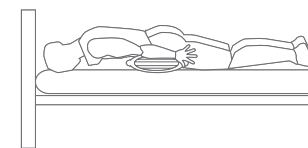
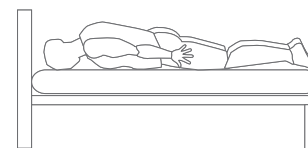


- Sentarse sobre una silla o en la orilla de la cama, sin apoyar la espalda en el respaldo; colocar las manos sobre las rodillas y las plantas de los pies ligeramente separadas, apoyadas sobre el suelo.

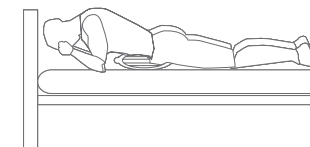
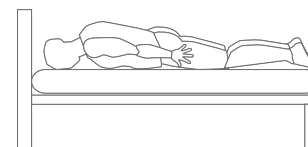


### Acostado(a) boca abajo:

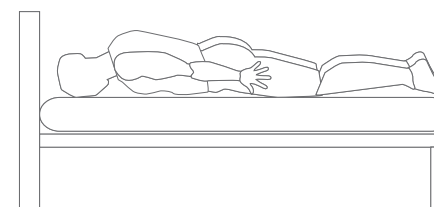
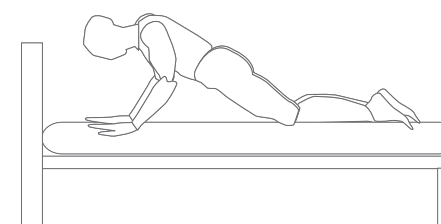
- Colocar una almohada debajo del abdomen, apoyar la frente en el colchón y colocar los brazos a lo largo del cuerpo, durante 2 minutos.



- Colocar los codos abajo de los hombros y mantener esta posición durante 2 minutos.

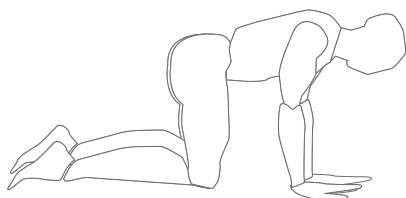


- Apoyar las palmas de las manos sobre el colchón a la altura de los hombros, extender los codos y la espalda, sostener durante 3 segundos, descansar y repetir.

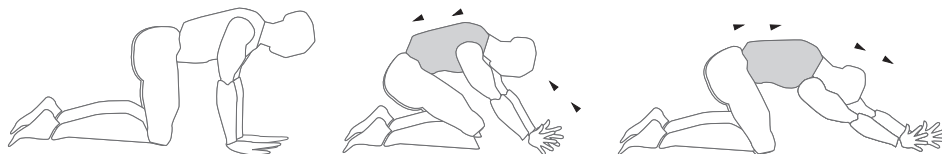


## Cuatro puntos (posición de gateo):

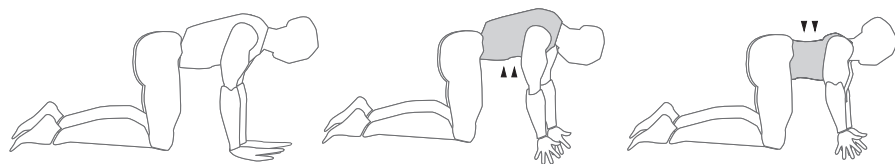
- Mantener las rodillas y las palmas de las manos apoyadas en el suelo, con la espalda recta y paralela al suelo.



- Flexionar lentamente las rodillas y las caderas; si es posible, sentarse sobre los talones y al mismo tiempo flexionar el cuello. Deslizar las manos hacia el frente y mantener esta posición durante 10 segundos, descansar y repetir.



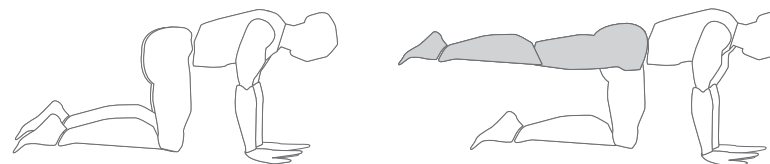
- Gato-camello: Arquear primero toda la columna hacia arriba, flexionar el cuello y mantener la posición durante 5 segundos; después arquear toda la columna hacia abajo, extender el cuello y mantener la posición 5 segundos, descansar y alternar.



- Elevar el brazo derecho con el codo extendido al frente, sostener durante 3 segundos, descansar y alternar con el brazo izquierdo.



- Elevar la pierna derecha con la rodilla extendida atrás, sostener durante 3 segundos, descansar y alternar con la pierna izquierda.



- Elevar el brazo derecho con el codo extendido, simultáneamente elevar la pierna izquierda, cuidando no girar la espalda ni extender el cuello; mantener esta posición 3 segundos, descansar y alternar con el brazo y la pierna contraria.

