

Exercici terapèutic dolor LUMBAR a casa: COVID-19

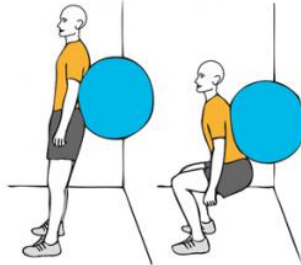
El millor aliat per al tractament i/o prevenció dels símptomes per lumbàlgia és l'exercici terapèutic. Hauràs de realitzar-ho quan la fase aguda haja remés. Ací tens alguns exercicis i estiraments que poden ajudar a la teua recuperació i evitar recidives. El temps, sèries, repeticions i exercicis contraindicats en el teu cas hauran de ser descrits pel teu fisioterapeuta. LIRIOS DUEÑAS. Fisioterapeuta.

Caminar



Caminar a pas ferm durant 5 minuts. **Movent** els braços enèrgicament.

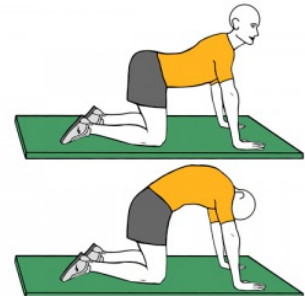
Mig esquat amb pilota de pilates



3 Sèries 12 reps

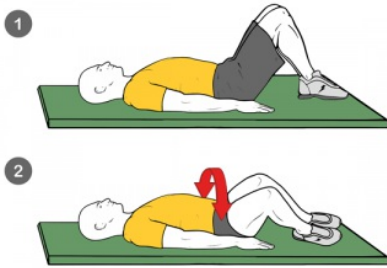
En defecte d'això, enrotllar una manta o tovallola gran, perquè ens ajude a lliscar per la paret.

Estirament del gat



Exercici de mobilitat articular
3 Sèries 12 reps

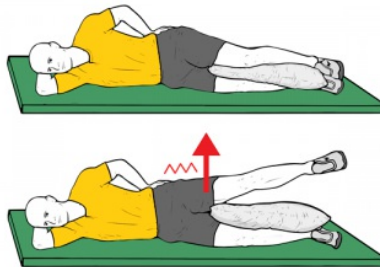
Rotació lumbar tombat



4 Sèries 12 reps

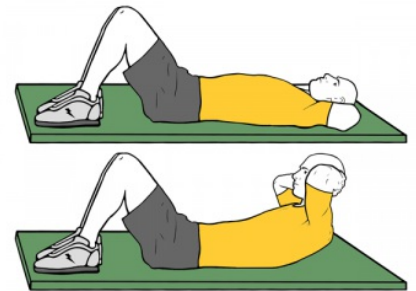
Mantingues fixa una cama, mentre l'altra cama trencadafins a tocar el sòl i torna a la posició inicial. 2 sèries/costat

Enfortiment de gluteo mitjà i menor



4 Sèries 12 reps
2 sèries per costat

Encongiments



3 Sèries 12 reps

Eleva lleugerament el coll, sense que la zona dorsal arribe a enlairar-se del sòl. Temps expiratori mentre contraus.

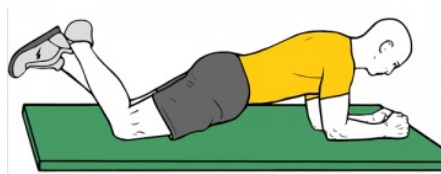
Elevació de la pelvis tombat boca amunt peus recolzats



3 Sèries 12 reps

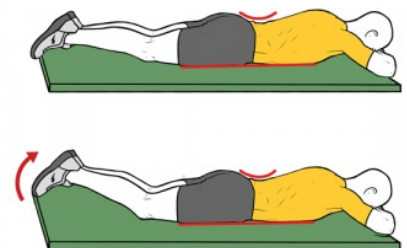
Eleva lleugerament la pelvis, sense que la zona dorsal arribe a enlairar-se del sòl. Temps expiratori mentre contraus.

Planxa amb suport de genolls



4 Sèries 30 seg

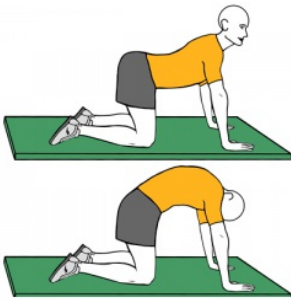
Activació multifidus en pronació



Treball de conscienciació. NOTA la contracció de la musculatura profunda lumbar mentre mous els genolls lentament.

Lirios Dueñas Moscardo N° Colegiada 2141
Profesora Contratada Doctor, Facultat de Fisioteràpia. Universitat de València.

Estirament del gat



3 Sèries 12 reps

Estirament lumbar en rotació



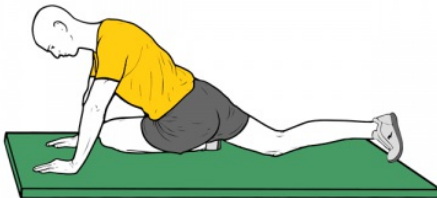
Mantingues cada estirament 10-15 segons. Repeteix 5 vegades cada estirament.

Estirament de gluteo i isquiotibial



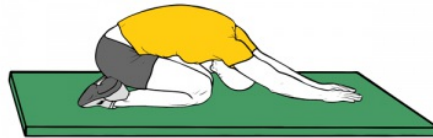
Mantingues cada estirament 10-15 segons. Repeteix 5 vegades cada estirament

Estirament de gluteo



Mantingues cada estirament 10-15 segons. Repeteix 5 vegades cada estirament

Estirament lumbar de genolls



60 seg

Lirios Dueñas Moscardo N°Colegiada 2141
Profesora Contratada Doctor, Facultat de Fisioteràpia. Universitat de València.