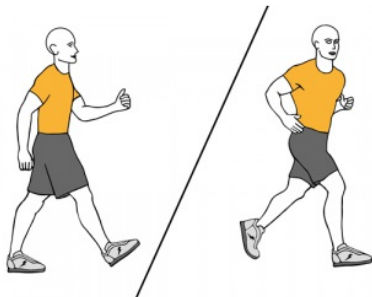


Exercici terapèutic DOLOR LUMBAR a casa (2): COVID-19.

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.

Córrer i Caminar



Córrer/Caminar/trotar a pas ferm durant 5 min.

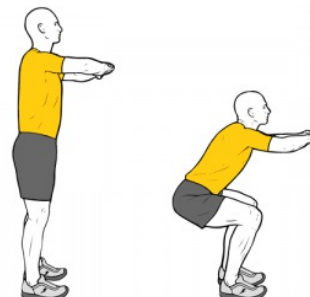
Ombra de boxa



3 Sèries 25 reps

Donar punyades a l'aire mentre mantenim la zona del CORE contracta (portar melic cap a "endinsi a dalt").

Mig esquat



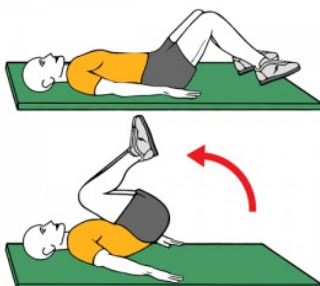
3 Sèries 15 reps

Elevació alterna de braç i cama de genolls



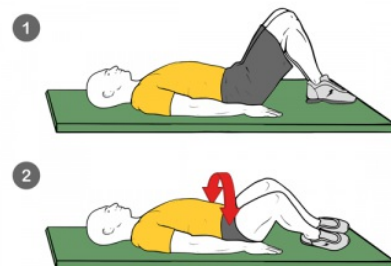
3 Sèries 15 reps

Encongiment de pelvis tombat en el sòl



3 Sèries 15 reps

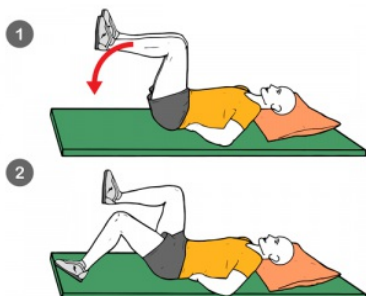
Rotació lumbar tombat



3 Sèries 15 reps

Exercici de control: mantindre una cama fixa, i amb l'altra toquem amb el genoll el sòl i tornem a la posició inicial

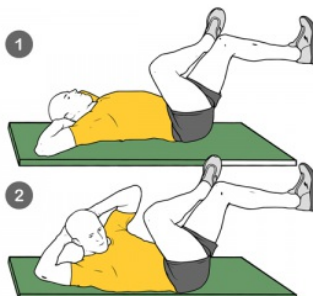
Baixada alterna d'una cama flexionada en 90°



3 Sèries 15 reps

Mantindre la zona lumbar en contacte amb el sòl en tot moment (pelvis neutra).

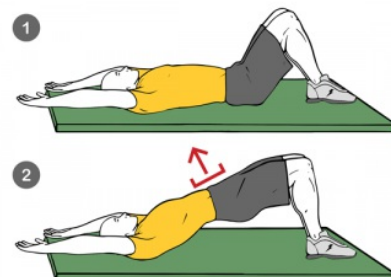
Encongiments abdominals oblics mà al cap



3 Sèries 15 reps

Temps expiratori

Pont de muscles braços arrere

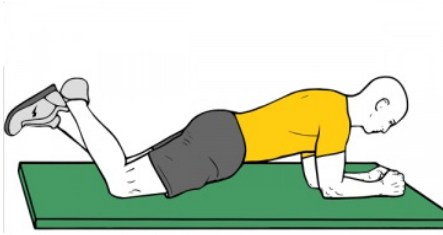


3 Sèries 15 reps

Elevant la pelvis i zona lumbar, sense enlairar del sòl la zona dorsal.

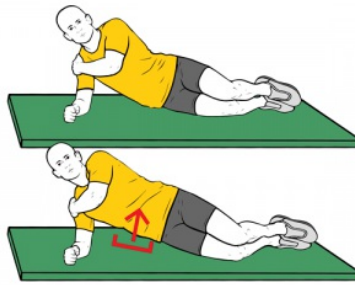
Lirios Dueñas Moscardo N° Colegiada 2141
Profesora Contratada Doctor, Facultat de Fisioteràpia. Universitat de València.

Planxa amb suport de genolls



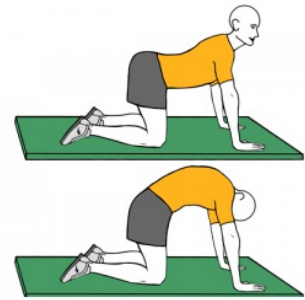
4 Sèries 30 seg

Planxa lateral amb suport genolls



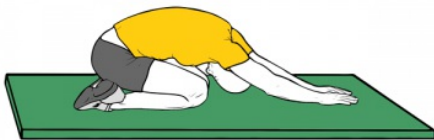
4 Sèries 30 seg
2 Sèries de cada costat

Estirament del gat



3 Sèries 15 reps

Estirament lumbar de genolls



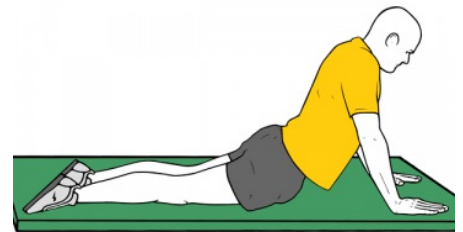
Mantindre 60 segons

Estirament lumbar en rotació



Mantindre 60 segons cada costat

Extensió de tronc tombat pron



Començar donant suport als colzes. Si no existeix dolor, mantindre 2 sèries de 30 segons.

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