

## Ejercicio terapéutico dolor LUMBAR en casa : COVID-19

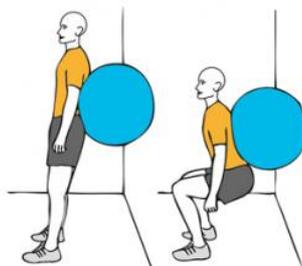
El mejor aliado para el tratamiento y/o prevención de los síntomas por lumbalgia es el ejercicio terapéutico. Deberás realizarlo cuando la fase aguda haya remitido. Aquí tienes algunos ejercicios y estiramientos que pueden ayudar a tu recuperación y evitar recidivas. El tiempo, series, repeticiones y ejercicios contraindicados en tu caso deberán ser descritos por tu fisioterapeuta. LIRIOS DUEÑAS. Fisioterapeuta.

### Andar



Andar a paso firme durante 5 minutos. **Moviendo** los brazos enérgicamente.

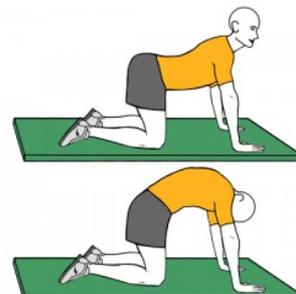
### Media sentadilla con pelota de pilates



3 Series 12 reps

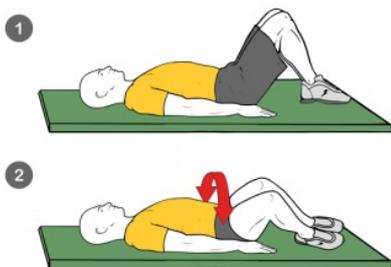
En su defecto, enrollar una manta o toalla grande, para que nos ayude a deslizar por la pared.

### Estiramiento del gato



**Ejercicio de movilidad articular**  
3 Series 12 reps

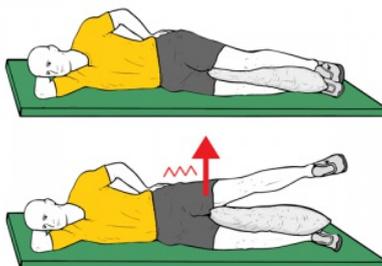
### Rotación lumbar tumbado



4 Series 12 reps

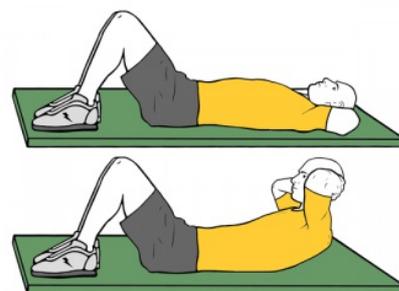
Mantén fija una pierna, mientras la otra pierna rota hasta tocar el suelo y vuelve a la posición inicial.  
2 series/lado

### Fortalecimiento de gluteo medio y menor



4 Series 12 reps  
2 series por lado

### Encogimientos



3 Series 12 reps

Eleva ligeramente el cuello, sin que la zona dorsal llegue a despegarse del suelo. Tiempo espiratorio mientras contraes.

### Elevación de la pelvis tumbado boca arriba pies apoyados



3 Series 12 reps

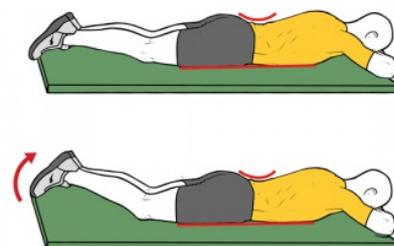
Eleva ligeramente la pelvis, sin que la zona dorsal llegue a despegarse del suelo. Tiempo espiratorio mientras contraes.

### Plancha con apoyo de rodillas



4 Series 30 seg

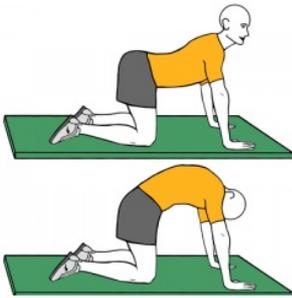
### Activación multifidus en pronación



Trabajo de concienciación. NOTA la contracción de la musculatura profunda lumbar mientras mueves las rodillas lentamente.

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

Estiramiento del gato



3 Series 12 reps

Estiramiento lumbar en rotación



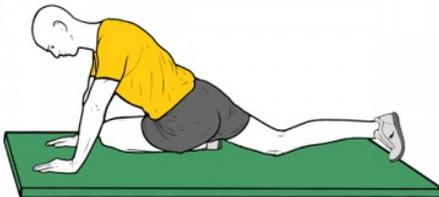
Mantén cada estiramiento 10-15 segundos. Repite 5 veces cada estiramiento.

Estiramiento de gluteo e isquiotibial



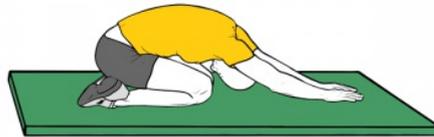
Mantén cada estiramiento 10-15 segundos. Repite 5 veces cada estiramiento.

Estiramiento de gluteo



Mantén cada estiramiento 10-15 segundos. Repite 5 veces cada estiramiento.

Estiramiento lumbar de rodillas



60 seg