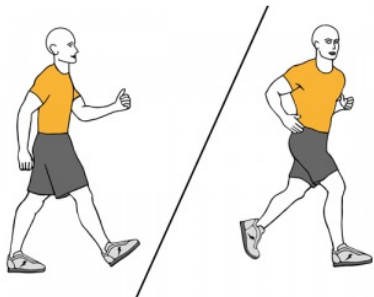


## Ejercicio terapéutico DOLOR LUMBAR en casa (2) : COVID-19.

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.

### Correr y Andar



Andar/trotar a paso firme durante 5 min.

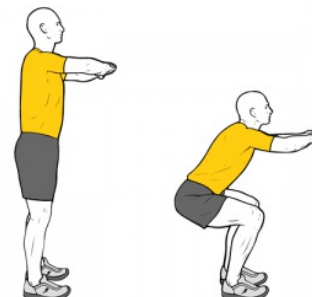
### Sombra de boxeo



3 Series 25 reps

Dar puñetazos al aire mientras mantenemos la zona del CORE contraída (llevar ombligo hacia "adentro y arriba").

### Media sentadilla



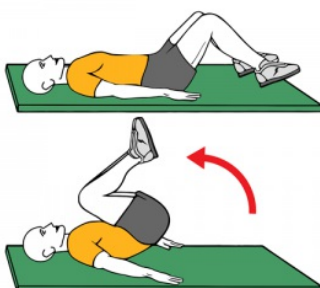
3 Series 15 reps

### Elevación alterna de brazo y pierna de rodillas



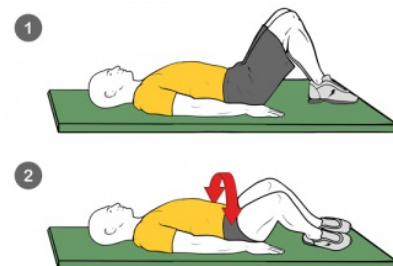
3 Series 15 reps

### Encogimiento de pelvis tumbado en el suelo



3 Series 15 reps

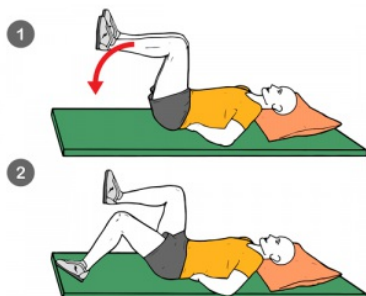
### Rotación lumbar tumbado



3 Series 15 reps

Ejercicio de control: mantener una pierna fija, y con la otra tocamos con la rodilla el suelo y volvemos a la posición inicial

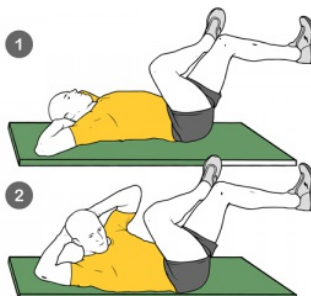
### Bajada alterna de una pierna flexionada en 90°



3 Series 15 reps

Mantener la zona lumbar en contacto con el suelo en todo momento (pelvis neutra).

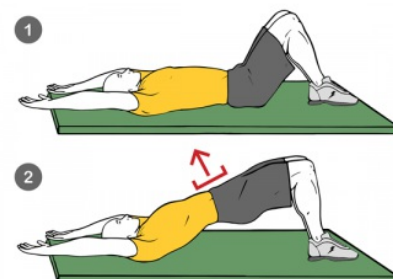
### Encogimientos abdominales oblicuos mano en la cabeza



3 Series 15 reps

tiempo espiratorio

### Puente de hombros brazos atrás



3 Series 15 reps

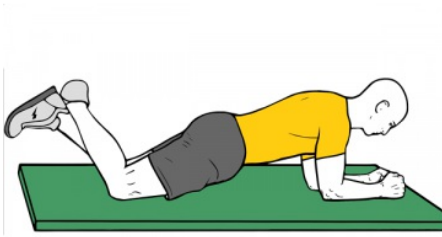
Elevar la pelvis y zona lumbar, sin despegar del suelo la zona dorsal.

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

# Ejercicio terapéutico DOLOR LUMBAR en casa (2) : COVID-19.

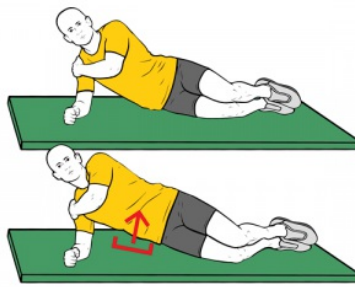
20 min

### Plancha con apoyo de rodillas



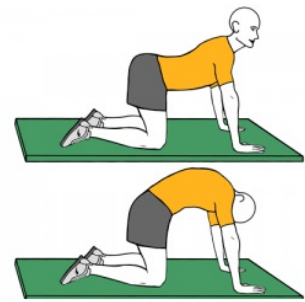
4 Series 30 seg

### Plancha lateral con apoyo rodillas



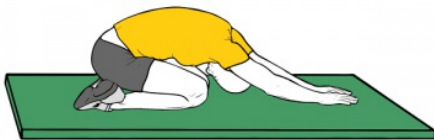
4 Series 30 seg  
2 series de cada lado

### Estiramiento del gato



3 Series 15 reps

### Estiramiento lumbar de rodillas



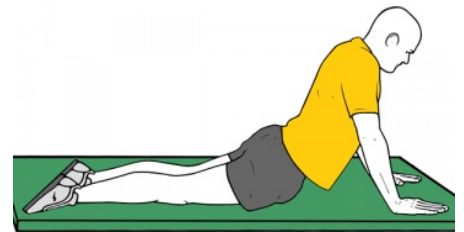
Mantener 60 segundos

### Estiramiento lumbar en rotación



Mantener 60 segundos cada lado

### Extensión de tronco tumbado prono



Empezar apoyando los codos. Si no existe dolor, mantener 2 series de 30 segundos.

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

© IMÁGENES CEDIDAS POR PROET.ES Y ENTRENAMIENTOS.COM