




TEMA 4

MANEJO DEL DOLOR LUMBAR

LIC TF ANYELA COLQUE VILCA
CTMP 10953





*¿Qué es lo
que tienes
que saber?*



¿Qué Es El Dolor Lumbar?

- Se refiere al dolor de la parte baja de la espalda en la zona lumbar.
- Provoca un dolor que puede ser constante y aumenta en ciertas posiciones como sentado, de pie y movimientos como, al agacharse, al acostarse.
- Por lo general, el dolor son muy frecuente en nuestra sociedad.
- **causas que provocan el dolor:**
 - Emociones como son la ansiedad, la tristeza, la ira.
 - Estrés .
 - Falta de movimiento.
 - Falta de ejercicio.
 - Mala postura



/ Ejercicios de Estiramientos

1. Primer Ejercicio

Primera Posición: Colóquese de cuatro puntos.

Segunda posición: Estirar los brazos hacia adelante y bajar los glúteos hacia los talones, hasta que sienta la tensión. Mantener esta posición durante 20-30 segundos.

Lo puede repetir: entre 3-5 veces y lo puede realizar dos veces al día.



2. Segundo Ejercicio Para La Zona Lumbar

Primera posición: Colocarse boca arriba.

Segunda posición: Doblar las rodillas y llevarlas hacia el pecho, colocar las manos sobre la parte posterior de pierna, manteniendo esta posición durante 20-30 segundos.

Lo puede repetir entre 3–5 veces y lo puede realizar dos veces al día.



3- Tercer Ejercicio- para la Zona de la Cadera

Primera posición: Colocarse de boca arriba.

Segunda posición: Doblar la rodilla, colocar la mano contraria sobre la rodilla y llevarla hacia el pecho y el mismo lado del hombro; realizar ligera fuerza hacia el mismo lado del brazo hasta sentir la tensión. Mantener esta posición durante 20-30 segundos.

Lo puede repetir entre 3–5 veces y lo puede realizar dos veces al día.



4. Cuarto Ejercicio Para La Pierna Posterior

Primera posición: Colocarse boca arriba.

Segunda posición: Colocar una toalla con las dos manos y pasarla por la planta del pie. Luego estirar la rodilla y jalar la toalla hasta sentir la tensión del talón y pierna. Mantener durante 20-30 segundos.

Lo puede repetir entre 3–5 veces y lo puede realizar dos veces al día.



Ejercicios de Fortalecimientos

1- Primer Ejercicio - Transverso Abdominal

Primera posición: Colocarse boca arriba con rodillas dobladas.

Segunda posición: Colocar las manos sobre la parte baja del vientre, tomar aire y votar lo suavemente hasta sentir que se hunda el vientre y mantener el vientre hundido durante de 10 segundos. Luego, relajar y vuelve respirar y repetir el ciclo.

Lo puede repetir entre 6 veces y lo puede realizar tres veces al día.



2- Segundo Ejercicio Para Espalda

Primera posición: Colocarse en cuatro puntos.

Segunda posición: levantar la pierna derecha y el brazo izquierdo a paralelo a la espalda, manteniendo el codo y la rodilla estirado

Mantener durante 6 segundos. y vuelve repetirlo del otro lado.

Lo puede repetir entre 10 veces y descansa 30 segundos y lo puede realizar dos veces al día.



3- Tercer Ejercicio para Glúteos

Primera posición: Colocarse boca arriba.

Segunda posición: Doblar las rodillas, tomar aire y levantar las caderas. Mantener durante 6 segundos.

Lo puede repetir entre 15 veces con 6 segundos de descanso y lo puede realizar dos veces al día.



Gracias

