

# CUIDADOS PARA PERSONAS CON DOLORES DE COLUMNA

## COLUMNA LUMBAR



### ¿CÓMO AGACHARSE PARA LEVANTAR PESO?



Observá la diferencia de esfuerzo de una y otra manera

El correcto uso de la propia fuerza corporal evita dolores en columna lumbar

### EJERCICIOS PARA FLEXIBILIZAR LA COLUMNA LUMBAR



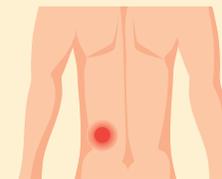
Acostate boca arriba con los brazos extendidos y piernas flexionadas con los pies apoyados en el suelo. Levá las rodillas hacia el pecho y levantá la cabeza y tronco abrazando las rodillas

**CONTACTO**  
Tel: 4469-9300 int. 1704  
[kinesiología@hospitalposadas.gob.ar](mailto:kinesiología@hospitalposadas.gob.ar)



# CUIDADOS PARA PERSONAS CON DOLORES DE COLUMNA

## COLUMNA LUMBAR



### ¿CÓMO AGACHARSE PARA LEVANTAR PESO?



Observá la diferencia de esfuerzo de una y otra manera

El correcto uso de la propia fuerza corporal evita dolores en columna lumbar

### EJERCICIOS PARA FLEXIBILIZAR LA COLUMNA LUMBAR



Acostate boca arriba con los brazos extendidos y piernas flexionadas con los pies apoyados en el suelo. Levá las rodillas hacia el pecho y levantá la cabeza y tronco abrazando las rodillas

**CONTACTO**  
Tel: 4469-9300 int. 1704  
[kinesiología@hospitalposadas.gob.ar](mailto:kinesiología@hospitalposadas.gob.ar)





Acostate boca arriba con los brazos extendidos y piernas flexionadas con los pies apoyados en el suelo. Mové alternativamente las rodillas flexionadas a izquierda y derecha intentando tocar el suelo.



Acostate boca arriba sobre una superficie firme con los brazos relajados al lado del cuerpo. Flexioná las piernas alternativamente acercando la rodilla hacia el pecho.

## EJERCICIOS SENTADO

No pierdas el apoyo en la silla.  
Siempre volvé a la posición de inicio



Acostate boca arriba con los brazos extendidos y piernas flexionadas con los pies apoyados en el suelo. Mové alternativamente las rodillas flexionadas a izquierda y derecha intentando tocar el suelo.



Acostate boca arriba sobre una superficie firme con los brazos relajados al lado del cuerpo. Flexioná las piernas alternativamente acercando la rodilla hacia el pecho.

## EJERCICIOS SENTADO

No pierdas el apoyo en la silla.  
Siempre volvé a la posición de inicio

