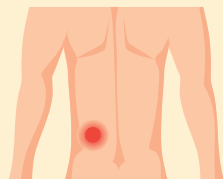


CUIDADOS PARA PERSONAS CON DOLORES DE COLUMNA

COLUMNA LUMBAR



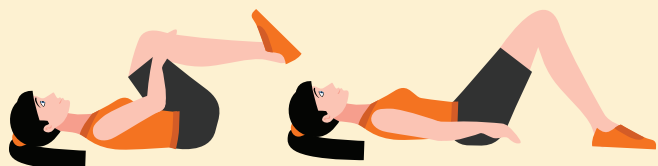
¿CÓMO AGACHARSE PARA LEVANTAR PESO?



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



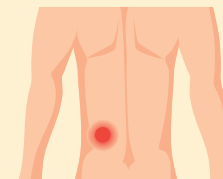
Acostate boca arriba con los brazos extendidos y piernas flexionadas con los pies apoyados en el suelo. Llevá las rodillas hacia el pecho y levantá la cabeza y tronco abrazando las rodillas

CONTACTO
Tel: 4469-9300 int. 1704
kinesiología@hospitalposadas.gob.ar



CUIDADOS PARA PERSONAS CON DOLORES DE COLUMNA

COLUMNA LUMBAR



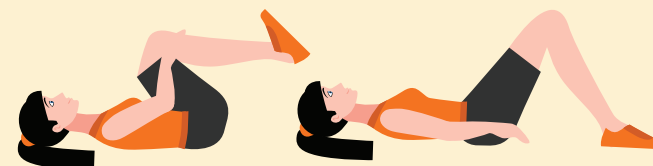
¿CÓMO AGACHARSE PARA LEVANTAR PESO?



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. Llevá las rodillas hacia el pecho y levantá la cabeza y tronco abrazando las rodillas

CONTACTO
Tel: 4469-9300 int. 1704
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

