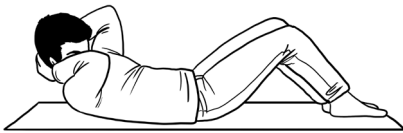


## Ejercicios

1. Los ejercicios deben realizarse cuando ya no exista dolor agudo.
2. Lo importante es la calidad del movimiento, no tanto el número de veces que se realice. Es preferible realizar menos veces un ejercicio y hacerlo bien.
3. Irán aumentándose progresivamente en número de repeticiones y en frecuencia.

### • TONIFICACIÓN

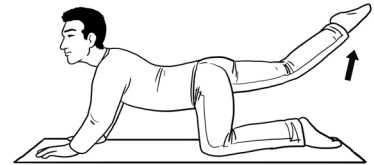
Repetir 10 veces de forma alternativa. Descansar y realizar 2 series más. Repetir 10 veces de forma alternativa. Descansar y realizar 2 series más.



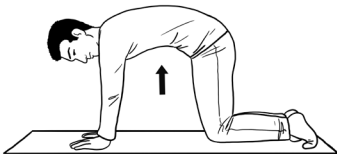
Tumbados boca arriba con las piernas flexionadas y las manos en la nuca: levantar la cabeza y los hombros del suelo.



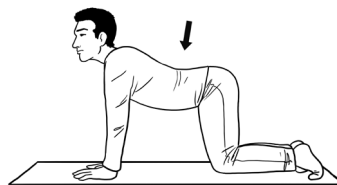
Tumbados boca abajo con una almohada bajo la tripa: levantar una pierna separándola ligeramente del suelo y luego levantar la otra pierna.



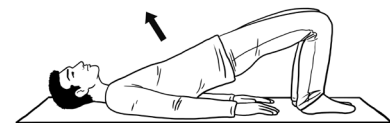
“A gatas” extender la pierna elevándola hacia atrás.



“A gatas” con la espalda recta. Primero curvar la espalda metiendo tripa y después hacia abajo.

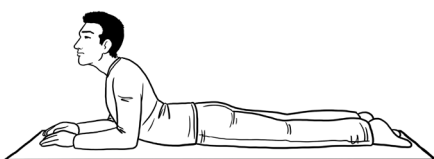


Tumbados boca arriba con las piernas flexionadas, los pies apoyados en el suelo y los brazos a lo largo del cuerpo, levantar los glúteos del suelo, aguantar arriba 3 segundos y bajar.



### • ESTIRAMIENTO

Aguantar la posición 20 segundos cada ejercicio



Tumbados boca abajo, arquear la espalda hacia atrás ayudándonos con los codos o las manos, según cuánto nos inclinemos.



Tumbados boca arriba, llevamos las rodillas al pecho sujetándolas con las manos. Las mantendremos lo más cerca posible al cuerpo.



Tumbados boca arriba llevamos las rodillas al pecho, desde ahí las dejamos caer hacia un lado mientras la cabeza mira al lado contrario

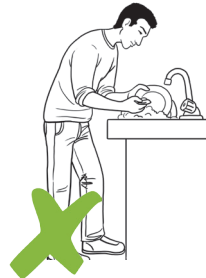
## Recomendaciones

1. Evitar exposiciones prolongadas al frío (por contra, la aplicación de calor puede aliviar los síntomas).
2. Evitar posturas forzadas (ver figuras).
3. Fortalecer la musculatura lumbar realizando diariamente ejercicio (ver ejercicios).
4. Utilizar calzado con suela que absorba el impacto, "pisar en blando"

### • en el **TRABAJO**

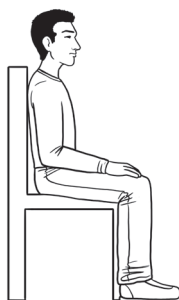


### • en **Casa**



#### al **sentarse**

Mantener siempre la espalda recta y bien apoyada



#### al **cargar peso**

Coger los objetos del suelo flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta.



Con objetos pesados en los brazos no realizar giros de columna.