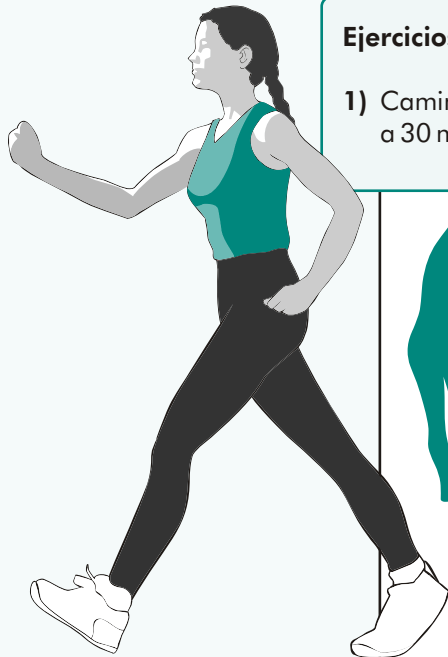


¿Sabe Ud, cuan importante es el Ejercicio Físico para la salud de su Columna Vertebral?

Muchas personas se sorprenden al saber que el realizar ejercicio físico de manera cuidadosa y regular puede reducir el dolor. Algunos de los ejercicios que Ud. verá en este material puede proporcionar alivio rápido y significativo, así como una rápida mejoría. Una vez que el dolor disminuya o desaparezca otros ejercicios se podrán ir añadiendo, lo cual permitirá alcanzar una total recuperación y protegerlo de una nueva aparición de los síntomas, trate de mantenerse activo. Recuérdese que esto es solamente un material educativo/informativo. No todos los ejercicios están indicados para todas las personas, siempre debe ser evaluado previamente por su medico para que lo autorice a realizarlos.

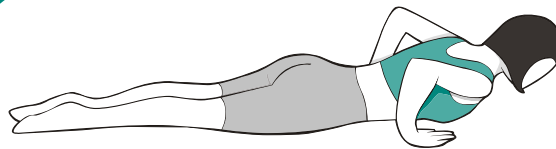


Ejercicios que Ud. puede realizar para reducir los síntomas de dolor en su espalda:

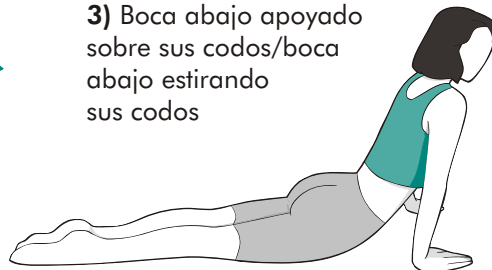
1) Caminar en superficies planas, inicie 10 minutos de caminata y luego aumente a 30 minutos, hasta 60 minutos. Ideal como mínimo tres veces/semana.



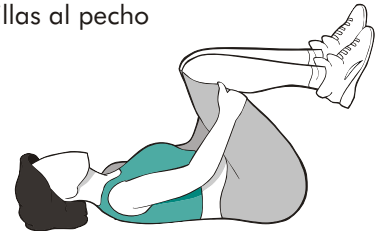
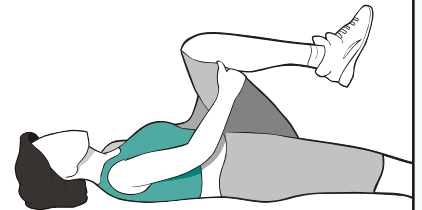
2) De Pie realizando ligeramente extensión de tronco.



3) Boca abajo apoyado sobre sus codos/boca abajo estirando sus codos



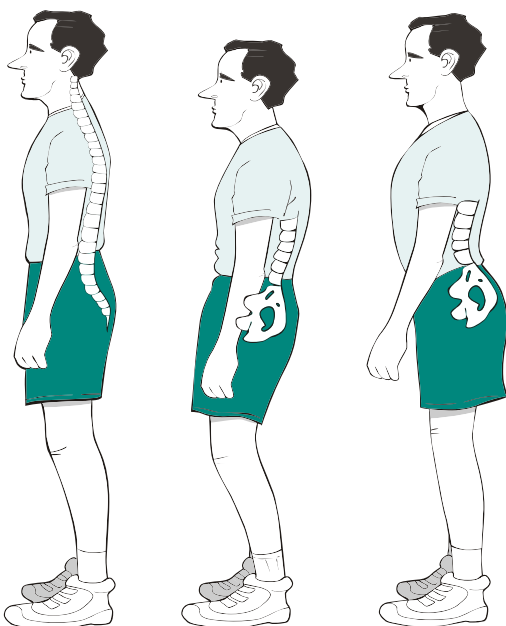
4) Acostado llevar una rodilla al pecho/ llevar las dos rodillas al pecho



Realice los ejercicios diariamente 8 a 12 repeticiones, tres series.

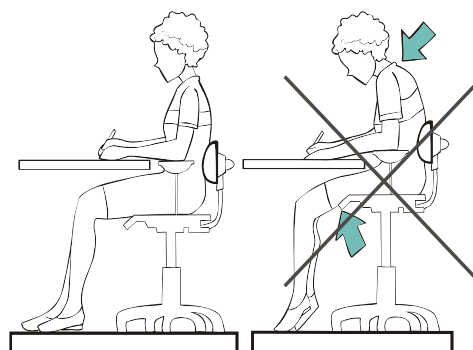
¡Es importante que ninguno de estos ejercicios produzca o incremente su dolor!

Así como es importante el Ejercicio Físico también lo es una Postura Correcta



1) **De pie:** mantenga una alineación adecuada entre cabeza/pelvis/pie

2) **Sentado:** evite permanecer sentado por largos períodos de tiempo. Lo ideal de 30 a 45 min. Realice micropausas de 5 min. y luego retome la posición sentada. Evite sillas bajas y/o blandas. Mantenga el nivel de su cadera ligeramente por encima de sus rodillas.



Material suministrado por
Dra. María Astrid Armas Maes
Medicina Física y Rehabilitación
Columna Vertebral
Egresada de la Universidad
Central de Venezuela
Caracas - Venezuela
Email: maarmasm@gmail.com