

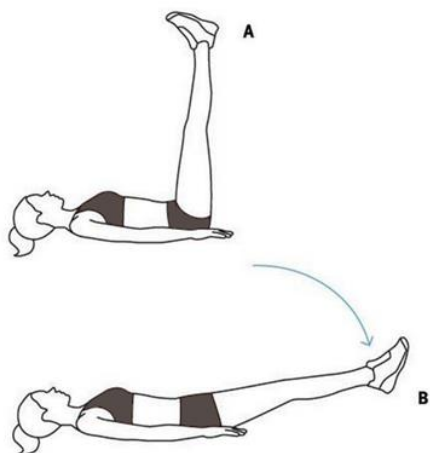
OBJETIVO DE LA TERAPIA: Fortalecer los músculos de la espalda y así favorecer su recuperación funcional para mejorar el dolor y poder volver a sus actividades cotidianas.

Antes de realizar los ejercicios le recomendamos el uso de medios físicos calor local en la espalda durante 15 minutos

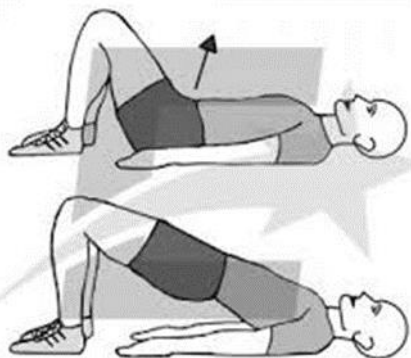
1. Acostado en cama boca abajo, aprete nalga, sostenga por 6 segundos y repítalo 30 veces.

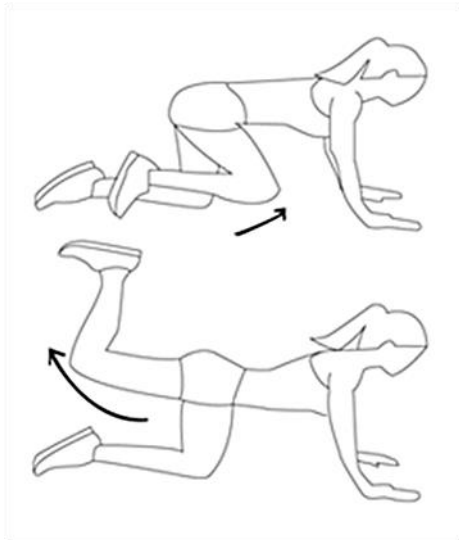


2. Boca arriba suba y baje ambas piernas a tolerancia, realice 3 series de 15 repeticiones.

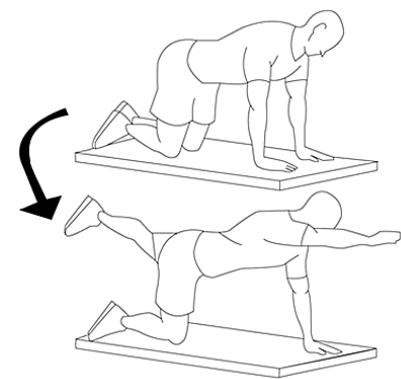


3. Acostado boca arriba, doble ambas rodillas y despegue las cadera de la cama, 4 series de 12 repeticiones.

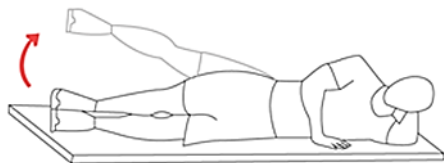




4. En posición de cuadrúpedo, flexione la rodilla y tire hacia atrás, realice 4 series de 15 repeticiones.



5. En posición de cuadrúpedo, estire brazo contrario con pierna contrario, luego realice mismo brazo y misma pierna 3 series de 15 repeticiones.



6. Acostado de lado suba y baje la pierna, realice 5 series de 12 repeticiones.

Contáctenos

Sede Tesoro: carrera 20 N° 2 Sur – 185 Loma el Tesoro

Tel (574) 326 91 00 Ext.5530 – 5531 Cel: 3044106704

rehabilitacion@clinicaelrosario.com

www.clinicaelrosario.com

clinicaelrosario@clinicaelrosario.com

Medellín - Colombia