

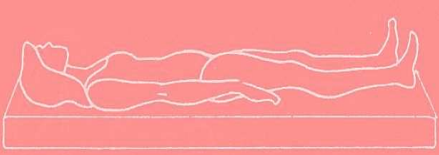


- [CONSEJOS ÚTILES](#)
- [HIGIENE POSTURAL](#)
- [EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN DE LA COLUMNA CERVICAL](#)
- [EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN DE LA COLUMNA DORSOLUMBAR](#)
- [ESTIRAMIENTOS DE LA COLUMNA](#)

Algunos **consejos útiles** destinados a pacientes que padecen afecciones de columna dorso-lumbar.

Los ejercicios: deben practicarse acostado sobre el suelo alfombrado, o sobre un colchón duro (habiendo colocado una tabla de madera sobre el somier). Se realizarán lenta y rítmicamente con intervalos de descanso breves entre cada uno de ellos. Se repetirá un número máximo de 5 a 10 veces cada ejercicio, con el fin de proporcionar fuerza, a la musculatura dorsal o lumbar o de ambas a la vez, con lo cual lograremos nuestro propósito -sin esfuerzos que resultarían perjudiciales. A los ejercicios, se les dedicará un tiempo máximo de 10 a 15 minutos dos veces al día. Si al realizar un ejercicio aparece dolor, a pesar de ser practicado correctamente según las instrucciones recibidas o que figuran en las gráficas que se ha facilitado, debe interrumpirlo y consultar a su médico.

Mientras practique estos ejercicios, debe hacerlo con la boca abierta, y sin contener la respiración, aspirando (llenando de aire los pulmones) cuando se incorpore en la práctica del ejercicio, y expulsándolo al finalizarlo.

Con la práctica de estos ejercicios logrará fortalecer los músculos abdominales así como los de la parte superior de la espalda, que estaba debilitada, lo cual le permitirá llevar una vida normal, sin dolor y con la satisfacción de haber erradicado esas enojosas e invalidantes molestias. Desaparecidas las molestias dolorosas dorso-lumbares, logrado gracias a la rehabilitación con los ejercicios indicados, no existe contraindicación para practicar algún deporte para conservar el tono de sus músculos y evitar la reaparición de los dolores dorso-lumbares.

		
<p>Dormir sobre un colchón duro,</p>	<p>Utilizar con preferencia sillas duras</p>	<p>Evitar levantar objetos pesados; en todo caso descansar la carga principal sobre las</p>

con el fin de tener la espalda tan plana como sea posible.

con respaldo derecho.

piernas, por ejemplo, apoyando los codos sobre los muslos o realizar esfuerzo con las piernas flexionadas y por medio de los brazos