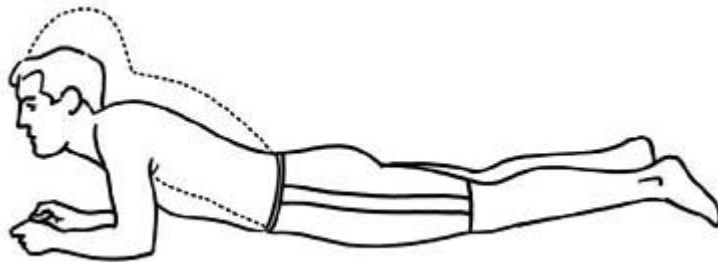
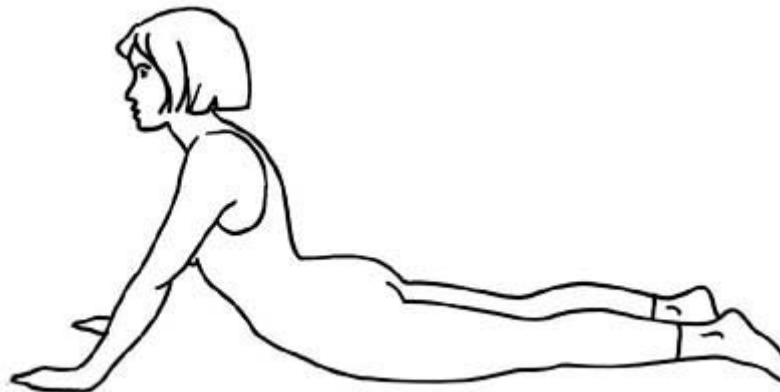


Ejercicios para pacientes con ciática

- 1) Tumbado boca abajo y apoyado sobre los codos, incline el tronco hacia detrás hasta donde se lo permita su dolor. Mantenga dicha posición 30 segundos. Repita el ejercicio 10 veces



- 2) Cuando el ejercicio anterior le sea cómodo y lo realice sin problemas, extienda los codos y tenga la precaución de no despegar la pelvis del plano de la camilla. Mantenga esta postura 1 segundo y repítalo 10 veces



- 3) Este ejercicio también se puede realizar de pie, aunque es preferible la postura anterior.



Estos ejercicios de extensión deberían hacerse cada 2 horas al inicio del cuadro

Conforme el dolor mejora, se pueden iniciar **ejercicios de potenciación muscular** de musculatura paravertebral dorsolumbar (ejercicios 4 y 5) y musculatura abdominal (ejercicios 6 y 7)

- 4) Tumbado boca abajo con las manos en la zona lumbar y un cojín debajo del abdomen, levantar la cabeza y el pecho ligeramente hacia detrás contra la gravedad con la mirada fija en el suelo



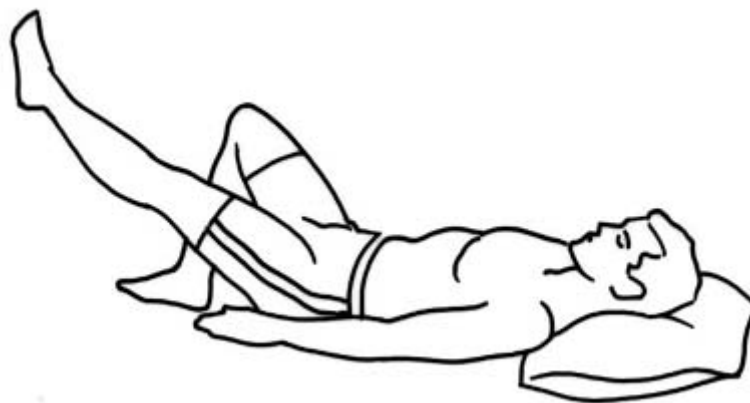
- 5) Manteniendo la postura boca abajo, elevar de forma asimétrica una pierna y el brazo contralateral en diagonal, con la rodilla recta manteniendo la mirada en el suelo



- 6) Abdominales superiores: Tumbado boca arriba con las piernas flexionadas y los brazos cruzados sobre el pecho, elevar la cabeza y los hombros discretamente sin forzar la postura ni intentar llegar al techo. Si tiene molestias cervicales, coloque las manos detrás del cuello como apoyo



- 7) Abdominales inferiores: Tumbado boca arriba, con la pierna contralateral flexionada, elevar una pierna recta hacia arriba aproximadamente 1-2 palmos del suelo, procurando mantener plana la columna lumbar y en contacto con la camilla



- 8) Se recomiendan también ejercicios aeróbicos como caminar de forma prolongada durante 4-5 Km al día a velocidad de paseo (pudiendo mantener una conversación mientras se camina sin que le falte la respiración)