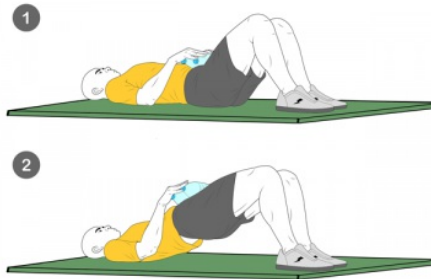


CUIDAT A CASA. Lumbàlgia

Exercicis i recomanacions per fer en el seu domicili. Tots els exercicis es tenen que fer un màxim de 10 repeticions i no tenen que provocar dolor. Per a qualsevol dubte possis en contacte amb el seu metge o fisioterapeuta.

Puente de gluteos con botella de agua



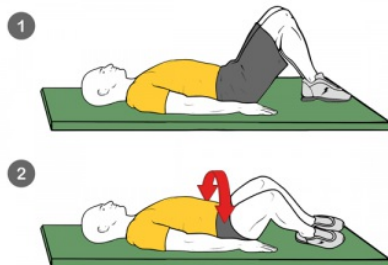
Estiramiento lumbar en rotación



Estiramiento de gluteo e isquiotibial



Rotación lumbar tumbado



Estiramiento del piramidal



Estiramiento del nervio ciático con toalla



Elevación alterna de brazo y pierna de rodillas



Elevación de la pelvis tumbado boca arriba pies apoyados



Contracción abdominal profunda con elevación de una pierna

