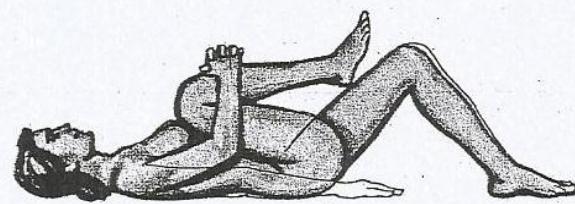


EJERCICIOS PARA LA LUMBALGIA CRONICA.

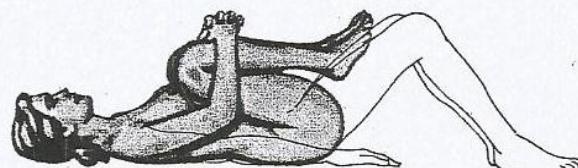
Acostado sobre la espalda, brazos a los lados, rodillas dobladas. Sujete una rodilla con ambas manos y llévela firme y lentamente hacia el pecho. Contar hasta tres.

Relajar y repetir alternativamente con una y la otra pierna.



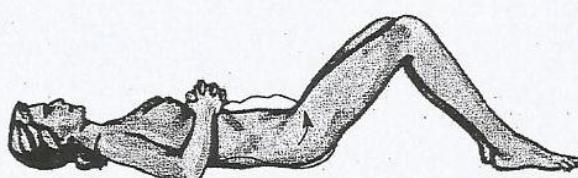
Acostado sobre la espalda, brazos a los lados, rodillas dobladas. Sujete ambas rodillas con las dos manos y llévelas firme y lentamente hacia el pecho. Contar hasta cinco.

Relajar y repetir.



Acostado sobre la espalda, brazos sobre el tronco, rodillas dobladas. Apriete la espalda firmemente contra el suelo, contrayendo los músculos del abdomen y nalgas. Mantenga esta posición contando hasta 10.

Relajar y repetir.



Acostado sobre la espalda, brazos a los lados, rodillas dobladas. Aproxime la barbilla al pecho y suavemente flexione el tronco hacia adelante levantando la cabeza y los hombros del suelo. Vuelva a la posición de partida.

Relajar y repetir.



De pie a 20 cm. de la pared. Apoye la espalda doblando las rodillas. Apriete la espalda contra la pared contrayendo los músculos del abdomen y nalgas. En esta posición deslícese hacia abajo sin separarse de la pared. Contar hasta cinco. Vuelva a la posición de partida manteniendo la espalda rígida.

Relajar y repetir.



Observaciones:

- Ejercicios a realizar.
- Los trazados en negro de las ilustraciones corresponden a la posición de partida.
 - Los ejercicios deben realizarse sobre una superficie acolchada pero firme.
 - Evitar los gestos bruscos al incorporarse y acostarse.
 - Antes de realizar los ejercicios debe entender bien las instrucciones y los dibujos orientativos.

- Una ducha o baño calientes pueden ser beneficiosos antes de iniciar los ejercicios.
- Los ejercicios deben llegar a producir un cierto cansancio pero nunca agotamiento. Pueden provocar ligeras molestias pero nunca dolor.
- El n.º aconsejable de veces que debe intentar realizar cada uno de los ejercicios marcados con una X es de 10; sin embargo, debe tener presentes las condiciones que se exponen en el párrafo anterior.