

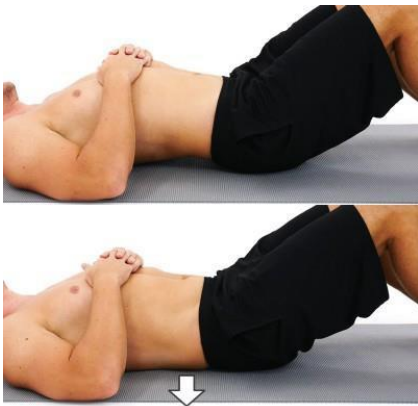


COMPREHENSIVE SPINE CENTER

— OF DALLAS —

Para obtener más información, visite WWW.DALLASSPINE.COM (Physical Therapy).

LUMBAR STRETCHING A



PELVIC TILT - SUPINE



Acuéstese de espaldas con las rodillas dobladas. Luego, arquee la parte baja de la espalda y luego aplánela repetidamente. Su pelvis debe inclinarse hacia adelante y hacia atrás durante el movimiento.

Muévase a través de un rango de movimiento cómodo.

Repetir 8 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 10 Segundos

Realizar 2 Veces un día

SINGLE KNEE TO CHEST STRETCH - SKTC

Mientras está acostado boca arriba, sostenga la rodilla y tire suavemente hacia el pecho.

Repetir 8 Veces

Completar 1 Conjunto

Sostener 10 Segundos

Realizar 2 Veces un día



DOUBLE KNEE TO CHEST STRETCH - DKTC

Mientras está acostado boca arriba, sostenga las rodillas y tire suavemente hacia el pecho.



Repetir 8 Veces
Completar 1 Conjunto

Sostener 10 Segundos
Realizar 2 Veces un día

CAT AND CAMEL

Mientras está de rodillas, en posición de gateo, levante la espalda y arquee hacia el techo como un gato enojado.

Luego regrese a una posición baja y arquee la espalda en la dirección opuesta.



Repetir 8 Veces
Completar 1 Conjunto

Sostener 12 Segundos
Realizar 2 Veces un día

LOWER TRUNK ROTATIONS - LTR - WIG WAGS

Acostado boca arriba con las rodillas dobladas, gire suavemente la columna vertebral mientras mueve las rodillas hacia un lado y luego invierta las direcciones y mueva las rodillas hacia el otro lado. Repita mientras se mueve a través de un rango de movimiento cómodo.



Repetir 10 Veces
Completar 1 Conjunto

Sostener 10 Segundos
Realizar 2 Veces un día



CHILD POSE - PRAYER STRETCH

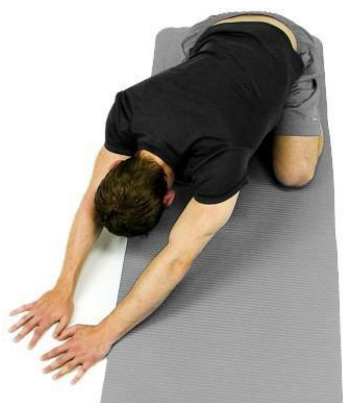
Mientras está en posición de ganeo, baje lentamente a su trasero hacia los pies hasta que sienta un estiramiento a lo largo de la espalda o hacia su trasero.

Repetir 10 Veces

Completar 1 Conjunto

Sostener 12 Segundos

Realizar 2 Veces un día



CHILD POSE - PRAYER STRETCH - LATERAL

Mientras está en las manos y las rodillas en posición de ganeo, baje lentamente su trasero hacia los pies. Además, baje el cofre hacia el piso mientras extiende la mano hacia un lado.

Repetir 5 Veces

Completar 1 Conjunto

Sostener 20 Segundos

Realizar 2 Veces un día



PRONE ON ELBOWS - POE

Acostado boca abajo, lentamente presione hacia arriba y apóyese sobre los codos. Sostenga, baje la espalda y repita.

Repetir 5 Veces

Completar 1 Conjunto

Sostener 8 Segundos

Realizar 2 Veces un día

KNEE FALL OUT

Mientras está acostado boca arriba con ambas rodillas dobladas, estabilice su columna vertebral apoyando sus músculos abdominales. Mantenga esta contracción mientras baja lentamente una rodilla hacia un lado. Tu pelvis no debe moverse.

Puede colocar sus pulgares sobre su hueso pélvico para obtener retroalimentación de cualquier movimiento que ocurra. Si su pelvis se mueve demasiado, la próxima vez baje menos la pierna para mantener un buen control.

Repetir 5 Veces

Sostener 10 Segundos

Completar 1 Conjunto

Realizar 2 Veces un día

UPPER TRUNK ROTATIONS - UTR

Cruza los brazos sobre el pecho, luego gira el tronco hacia un lado.

Repetir 5 Veces

Sostener 10 Segundos

Completar 1 Conjunto

Realizar 2 Veces un día

**Transverse Abdominus Activation**

Contrae los abdominales inferiores como si trataras de levantar una pierna de la mesa. Inicie el movimiento pero no levante el pie a más de 1 pulgada de la mesa. Repita el lado opuesto.

Repetir 8 Veces

Sostener 5 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 2 Veces un día