



COMPREHENSIVE SPINE CENTER

— OF DALLAS —

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

LUMBAR SEATED EXERCISES



SEATED LOW BACK STRETCH

Mientras está sentado en una silla, inclínese lentamente hacia adelante y acerque sus manos al piso. Dobra el tronco y la cabeza hacia adelante y hacia abajo.

Repetir 5 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 10 Segundos

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

Completar 2 Conjuntos

Sostener 10 Segundos

Realizar 2 Veces un día



PELVIC TILT - SEATED

Mientras está sentado, arquee la espalda baja 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 10 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 10 Segundos
Realizar 2 Veces un día



Seated Hip Adduction

Siéntese en el borde del asiento con una postura erguida. Pon la almohada entre las rodillas. Mientras mantiene una postura adecuada, apriete la almohada con las rodillas y sostenga durante 5 segundos. Relájate 5 segundos y repite.

Repetir 10 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 10 Segundos
Realizar 2 Veces un día



TRUNK EXTENSION - TOWEL - AROM - MOBILIZATION

Mientras está sentado en una silla, extienda su columna torácica hacia atrás sobre una toalla enrollada contra el respaldo.

Repetir 10 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 10 Segundos
Realizar 2 Veces un día

Powered by HEP2go.com



SEATED TRUNK FLEXION

Mientras está sentado, cruce los brazos sobre el pecho y lentamente doble la espalda hacia adelante para redondear la parte superior de la espalda.

Repetir 10 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 10 Segundos

Realizar 2 Veces un día