

# Guía de ejercicios para el cuidado de la **Columna Lumbar**



Unidad de Fisioterapia

Servicio de Medicina Física y Rehabilitación

Hospital Clínico San Carlos



SaludMadrid

**Hospital Clínico  
San Carlos**



# Guía práctica de recomendaciones de fisioterapia para el Cuidado de la columna lumbar

**Unidad de Fisioterapia**  
**Servicio de Medicina Física**  
**y Rehabilitación**  
Hospital Clínico San Carlos



DI-FISI-009-2020  
Versión 1 Noviembre 2025  
REVISION 2028

## **Edita**

Hospital Clínico San Carlos Servicio Madrileño de Salud Consejería de Sanidad Comunidad de Madrid

## **Autores:**

Miriam Robledo García, *Fisioterapeuta* Patricia Nieto González, *Fisioterapeuta* Natalia Cantos González, *Fisioterapeuta* Laura María Hermoso Ruiz, *Fisioterapeuta*

## **Revisado y ampliado por:**

Emma Cabezas Moreno, *Fisioterapeuta*  
Carlos Campa Tudela, *Fisioterapeuta*  
Carolina Casanueva Pérez, *Fisioterapeuta*  
María José Covelo Fernández, *Fisioterapeuta*  
Marta Figueroa Morcillo, *Fisioterapeuta*  
Sergio Núñez Sánchez, *Fisioterapeuta*  
Ana Sánchez Ruiz, *Fisioterapeuta*  
Nuria Vicente Jiménez, *Fisioterapeuta*

## Sumario

I. INTRODUCCIÓN	5
II. RECORDATORIO	6
III. EJERCICIOS RESPIRATORIOS Y CONCIENCIA CORPORAL	7
IV. EJERCICIOS DE MOVILIDAD	9
V. EJERCICIOS DE FUERZA	17
VI. ESTIRAMIENTOS:	25
VII. AUTOELONGACIÓN	28

## I. INTRODUCCIÓN

La presente guía es una batería de ejercicios posibles. Su fisioterapeuta le indicará cuáles debe realizar, con qué frecuencia y en qué orden en función de su patología y su situación actual.

Se entrega como **complemento** al tratamiento que ha recibido en la Unidad de Fisioterapia de este hospital.

Es necesario seguir las recomendaciones de autocuidados dadas por su fisioterapeuta para conseguir la mejora de su patología, así como prevenir el posible empeoramiento de la misma.

Dentro de estos autocuidados, los ejercicios son una parte fundamental, y será necesario hacerlos de manera regular, sin olvidar las posibles modificaciones pautadas por su fisioterapeuta.

## II. RECORDATORIO

- En todos los ejercicios debe mantener la posición neutra de la columna (curvas fisiológicas); recordando la posición correcta de barbilla y zona lumbar, como le habrá explicado su médico o su fisioterapeuta.
- La respiración debe ser adecuada a sus condiciones según las recomendaciones dadas por su fisioterapeuta; es muy importante concentrarse para realizarla correctamente durante la realización de los ejercicios.
- La intensidad de los ejercicios será progresiva, así como el tiempo de realización de los mismos: CALIDAD MEJOR QUE CANTIDAD.
- Antes de iniciar el movimiento correspondiente a cada ejercicio se realizará la contracción de periné y transverso (como si quisiera cortar la orina y llevando el ombligo hacia arriba y hacia atrás) procurando crecer longitudinalmente.
- Cada ejercicio debe repetirse el número de veces y de series necesario para realizarlos correctamente. Se podrán aumentar de forma progresiva, según tolerancia y descansando entre cada una de ellas lo que le aconseje su fisioterapeuta.
- Los ejercicios se realizarán suavemente, a un ritmo cómodo, sin provocar dolor o un aumento de éste. En el caso de provocar o aumentar su dolor, deberá suspender el ejercicio y acudir a su médico.
- Los estiramientos se pueden mantener durante 15-30 segundos, sin llegar a sensación de dolor, sólo tensión.
- Realizando los ejercicios, estiramientos y cuidando su postura tendrán una gran llave en sus manos para mejorar sus síntomas. Su colaboración es fundamental.

## III.EJERCICIOS RESPIRATORIOS Y CONCIENCIA CORPORAL.

### VENTILACIÓN ABDOMINAL

#### Posición inicial (Figura 1):

- Tumbado boca arriba.
- Piernas flexionadas con la planta de los pies apoyados en la colchoneta.
- Caderas, rodillas y pies alineados.
- Región lumbar en posición neutra (sin arquear la espalda).
- Palmas de las manos en contacto con el abdomen.
- Barbilla hacia el pecho sin levantar la cabeza (sacando papada).



Figura 1. Ventilación abdominal: posición inicial.

#### Ejecución (Figuras 2 y 3):

1. Coja aire por la nariz, hinchando el abdomen. Note cómo asciende suavemente bajo las manos, sin arquear la zona lumbar (Figura 2).
2. Mantenga la posición de la barbilla y no eleve los hombros.
3. Suelte el aire por la boca de forma controlada, como si apagara una vela. Permita que el abdomen se deshinche (Figura 3).
4. Repita la secuencia.



Figura 2. Ventilación abdominal: ejecución (cogiendo aire). Figura 3. Ventilación abdominal: ejecución (soltando aire).

## VENTILACIÓN COSTAL.

### Posición inicial (Figura 4):

- Tumbado boca arriba.
- Piernas flexionadas con la planta de los pies apoyados en la colchoneta.
- Caderas, rodillas y pies alineados.
- Región lumbar en posición neutra (sin arquear la espalda).
- Palmas de las manos en contacto con las costillas.
- Barbilla hacia el pecho sin levantar la cabeza (sacando papada).



Figura 4. Ventilación costal: posición inicial.

### Ejecución (Figuras 5 y 6):

1. Coja aire por la nariz hinchando las costillas bajo sus manos, sin arquear la zona lumbar.
2. Mantenga la posición de la barbilla y no eleve los hombros.
3. Suelte el aire por la boca de forma controlada, como si soplasen una vela, permitiendo que las costillas se aproximen.
4. Repita la secuencia.

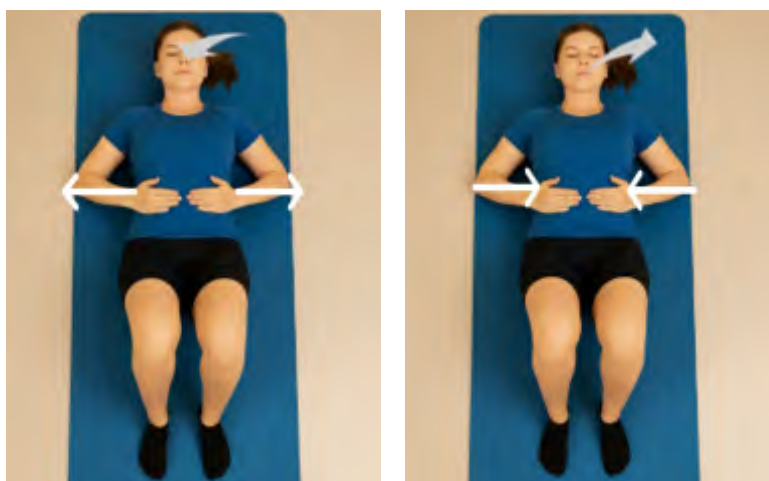


Figura 5. Ventilación costal: ejecución (cogiendo aire). Figura 6. Ventilación costal: ejecución (soltando aire).

## IV. EJERCICIOS DE MOVILIDAD

### CIRCUNDUCCIÓN AUTOPASIVA DE CADERA Posición inicial (Figura 7):

- Tumbado boca arriba.
- Ambas piernas estiradas.
- Región lumbar en posición neutra (sin arquear la espalda).
- Brazos alineados.
- Palmas de las manos mirando hacia el techo.
- Barbilla hacia el pecho sin levantar la cabeza (sacando papada).



Figura 7. Circunducción autopasiva de cadera: posición inicial.

### Ejecución (Figura 8):

1. Flexione una pierna y lleve la rodilla hasta que quede alineada a la altura de la cadera, formando un ángulo de 90° (rodilla sobre la cadera, no sobre el pecho).
2. Sujete la rodilla con ambas manos, manteniendo la otra pierna estirada.
3. Si nota molestias o dolor, puede flexionar la otra pierna y apoyar el pie en la colchoneta.
4. Coja aire hacia las costillas.
5. Active el suelo pélvico, el transverso abdominal y crezca longitudinalmente, manteniendo la posición de la barbilla.
6. Manteniendo la activación y soltando aire, realice círculos suaves con la rodilla, usando la cadera como centro (la rodilla actúa como punta del compás).
7. Realice los círculos primero en un sentido y luego en el contrario.
8. Repita con la otra pierna.



Figura 8. Circunducción autopasiva de cadera: ejecución.

## **BÁSCULA PÉLVICA:**

### **Posición inicial (Figura 9):**

- Tumbado boca arriba.
- Piernas flexionadas con la planta de los pies apoyados en la colchoneta.
- Caderas, rodillas y pies alineados.
- Región lumbar en posición neutra (sin arquear la espalda).
- Brazos alineados.
- Palmas de las manos mirando hacia el techo.
- Barbilla hacia el pecho sin levantar la cabeza (sacando papada).



Figura 9. Báscula pélvica: posición inicial.

### **Ejecución (Figuras 10 y 11):**

1. Coja aire hacia las costillas.
2. Contraiga el suelo pélvico, el transverso y crezca longitudinalmente, manteniendo la posición de la barbilla.
3. Mientras mantiene la contracción y suelta el aire, pegue la zona lumbar lo máximo posible a la colchoneta (Figura 10).

4. Coja aire de nuevo manteniendo la activación y la posición de la barbilla. Al pasar por la posición inicial, deje un pequeño arco lumbar sin dolor (Figura 11).
5. Mientras mantiene la contracción, suelte el aire y vuelva a la posición inicial.



Figura 10. Báscula pélvica: ejecución (zona lumbar pegada a la colchoneta). Figura 11. Báscula pélvica: ejecución (pequeño arco lumbar sin dolor).

## RODILLAS AL PECHO UNILATERAL:

### Posición inicial (Figura 12):

- Tumbado boca arriba.
- Piernas flexionadas con la planta de los pies apoyados en la colchoneta.
- Caderas, rodillas y pies alineados.
- Región lumbar en posición neutra (sin arquear la espalda).
- Brazos alineados.
- Palmas de las manos mirando hacia el techo.
- Barbilla hacia el pecho sin levantar la cabeza (sacando papada).

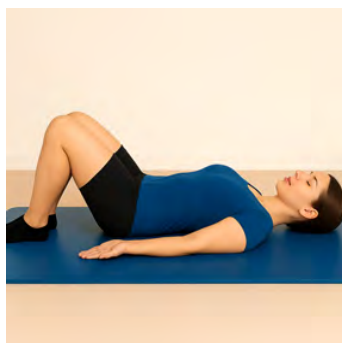


Figura 12. Rodillas al pecho unilateral: posición inicial.

## Ejecución (Figura 13):

1. Coja aire hacia las costillas.
2. Contraiga el suelo pélvico, transverso y crezca longitudinalmente, manteniendo la posición de la barbilla.
3. Suelte el aire manteniendo la activación y la zona lumbar neutra; lleve una rodilla hacia el pecho.
4. Coja aire cuando la pierna esté arriba.
5. Contraiga el suelo pélvico, transverso y crezca longitudinalmente, manteniendo la posición de la barbilla.
6. Suelte el aire y baje la pierna a la posición inicial, manteniendo la contracción y sin perder la posición neutra de la zona lumbar.
7. Repita alternando con la pierna contraria.



Figura 13. Rodillas al pecho unilateral: ejecución.

## DEJAR CAER PIERNAS:

### Posición inicial (Figura 14):

- Tumbado boca arriba.
- Piernas flexionadas con la planta de los pies apoyados en la colchoneta.
- Caderas, rodillas y pies alineados.
- Región lumbar en posición neutra (sin arquear la espalda).
- Brazos alineados.
- Palmas de las manos mirando hacia el techo.
- Barbilla hacia el pecho sin levantar la cabeza (sacando papada).



Figura 14. Dejar caer piernas: posición inicial.

## Ejecución (Figura 15):

1. Coja aire hacia las costillas.
2. Contraiga el suelo pélvico, transverso y crezca longitudinalmente, manteniendo la posición de la barbilla.
3. Suelte el aire y, sin perder la neutralidad lumbar ni despegar los pies y los omóplatos, deje caer las piernas hacia un lado hasta donde pueda sin dolor.
4. Coja aire y vuelva al centro manteniendo la activación.
5. Suelte el aire y repita hacia el lado contrario.



Figura 15. Dejar caer piernas: ejecución.

## RODILLAS AL PECHO BILATERAL:

### Posición inicial (Figura 16):

- Tumbado boca arriba.
- Piernas flexionadas con la planta de los pies apoyados en la colchoneta.
- Caderas, rodillas y pies alineados.

- Región lumbar en posición neutra (sin arquear la espalda).
- Brazos alineados.
- Palmas de las manos mirando hacia el techo.
- Barbilla hacia el pecho sin levantar la cabeza (sacando papada).



Figura 16. Rodillas al pecho bilateral: posición inicial.

### Ejecución (Figura 17):

1. Coja aire hacia las costillas.
2. Contraiga el suelo pélvico, transverso y crezca longitudinalmente, manteniendo la posición de la barbilla.
3. Suelte el aire y, manteniendo la contracción con la zona lumbar neutra, lleve ambas piernas flexionadas al pecho.
4. Coja aire cuando las piernas estén arriba manteniendo la contracción y sin perder la posición de la barbilla.
5. Suelte el aire y baje las piernas manteniendo la contracción, sin perder la posición neutra, hasta volver a la posición inicial.

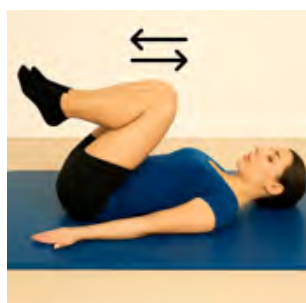


Figura 17. Rodillas al pecho bilateral: ejecución.

### CONTROL COSTO-ABDOMINAL COMBINADO CON BRAZOS:

#### Posición inicial (Figura 18):

- Tumbado boca arriba.
- Piernas flexionadas con la planta de los pies apoyados en la

colchoneta.

- Caderas, rodillas y pies alineados.
- Región lumbar en posición neutra (sin arquear la espalda).
- Brazos alineados.
- Palmas de las manos mirando hacia el techo.
- Barbilla hacia el pecho sin levantar la cabeza (sacando papada).



Figura 18. Control costo-abdominal combinado con brazos: posición inicial.

## Ejecución (Figura 19):

1. Coja aire hacia las costillas.
2. Contraiga el suelo pélvico, transverso y crezca longitudinalmente, manteniendo la posición de la barbilla.
3. Suelte el aire y, manteniendo la contracción con la zona lumbar neutra, subir los brazos estirados sin despegar nada la espalda de la camilla.
4. Cuando note que empieza a despegarse la espalda, mantenga los brazos en esa postura y provoque mayor presión contra la camilla, contrayendo abdomen y espalda.
5. Baje los brazos y, al mismo tiempo, coja aire hasta la posición inicial.



Figura 19. Control costo-abdominal combinado con brazos: ejecución.

## GATO:

### Posición inicial (Figura 20):

- En cuadrupedia.
- Cabeza y columna alineadas. Cabeza mirando a la colchoneta.
- Las manos dirigidas hacia delante.
- Posición neutra de zona lumbar.
- Rodillas a la altura de las caderas y manos a la altura de los hombros.



Figura 20. Gato: posición inicial.

### Ejecución (Figuras 21 y 22):

1. Coja aire hacia las costillas.
2. Contraiga el suelo pélvico, transverso y crezca longitudinalmente, manteniendo la posición de la barbilla.
3. Suelte el aire y redondee la columna mirando hacia el ombligo, llevando la cabeza hacia el pecho (posición de gato) (Figura 21).
4. Coja aire manteniendo la contracción.
5. Suelte el aire y arquee la espalda (posición opuesta) sin descender la región glútea mientras mantiene la contracción (Figura 22).



Figura 21. Gato: ejecución (columna redondeada).



Figura 22. Gato: ejecución (columna arqueada)

## V. EJERCICIOS DE FUERZA

### CONTRACCIÓN GLÚTEA:

#### Posición inicial (Figura 23):

- Tumbado boca arriba.
- Piernas flexionadas con la planta de los pies apoyados en la colchoneta.
- Caderas, rodillas y pies alineados.
- Región lumbar en posición neutra (sin arquear la espalda).
- Brazos alineados.
- Palmas de las manos mirando hacia el techo.
- Barbilla hacia el pecho sin levantar la cabeza (sacando papada).



Figura 23. Contracción glútea: posición inicial.

#### Ejecución (Figura 24) :

1. Coja aire hacia las costillas.
2. Contraiga el suelo pélvico, transverso y crezca longitudinalmente, manteniendo la posición de la barbilla.
3. Suelte el aire y contraiga el glúteo mayor, intentando aproximar ambas regiones glúteas (reducción del espacio interglúteo).



Figura 24. Contracción glútea: ejecución.

## **ELEVACIÓN ESPALDA:**

### **Posición inicial (Figura 25):**

- Tumbado boca arriba.
- Piernas flexionadas con la planta de los pies apoyados en la colchoneta.
- Caderas, rodillas y pies alineados.
- Región lumbar en posición neutra (sin arquear la espalda).
- Brazos alineados.
- Palmas de las manos mirando hacia el techo.
- Barbilla hacia el pecho sin levantar la cabeza (sacando papada).



Figura 25. Elevación espalda: posición inicial.

### **Ejecución (Figura 26):**

1. Coja aire hacia las costillas.
2. Contraiga el suelo pélvico, transverso y crezca longitudinalmente,

manteniendo la posición de la barbilla.

3. Manteniendo la contracción, suelte el aire y eleve de forma lenta y gradual: primero la región glútea y luego la espalda.
4. Coja aire arriba.
5. Contraiga el suelo pélvico, transverso y crezca longitudinalmente, manteniendo la posición de la barbilla.
6. Suelte el aire manteniendo la contracción y baje progresivamente apoyando la región glútea al final hasta la posición inicial.

**Observación:** Importante no despegar los omóplatos de la colchoneta.



Figura 26. Elevación espalda: ejecución.

## **ABDOMINALES:**

### **Posición inicial (Figura 27):**

- Tumbado boca arriba.
- Piernas flexionadas con la planta de los pies apoyados en la colchoneta.
- Caderas, rodillas y pies alineados.
- Región lumbar en posición neutra (sin arquear la espalda).
- Brazos alineados.
- Palmas de las manos sobre los muslos.
- Barbilla hacia el pecho sin levantar la cabeza (sacando papada).



Figura 27. Abdominales: posición inicial.

## Ejecución (Figura 28):

1. Coja aire hacia las costillas.
2. Contraiga el suelo pélvico, transverso y crezca longitudinalmente, manteniendo la posición de la barbilla.
3. Manteniendo la activación, suelte el aire pronunciando una “F” mientras realiza un empuje de los muslos contra las manos.



Figura 28. Abdominales: ejecución.

## OBLICUOS:

### Posición inicial (Figura 29):

- Tumbado boca arriba.
- Piernas flexionadas; una planta del pie apoyada en la colchoneta y la otra elevada.
- Región lumbar en posición neutra (sin arquear la espalda).
- Brazos alineados.
- Palmas de las manos mirando hacia el techo.
- Barbilla hacia el pecho sin levantar la cabeza (sacando papada).



Figura 29. Oblicuos: posición inicial.

## Ejecución (Figuras 30 y 31):

1. Coja aire hacia las costillas.
2. Contraiga el suelo pélvico, transverso y crezca longitudinalmente, manteniendo la posición de la barbilla.
3. Manteniendo la contracción, suelte el aire y empuje con sus manos sobre el muslo que está en elevación:
  - Mano contralateral empuja hacia la cara externa del muslo (Figura 30). 10 repeticiones.
  - Mano del mismo lado empuja hacia la cara interna del muslo (Figura 31). 10 repeticiones.
4. Repita con la pierna contraria.



Figura 30. Oblicuos: ejecución (mano contralateral en cara externa del muslo).



Figura 31. Oblicuos: ejecución (mano del mismo lado en cara interna del muslo).

## SUPERMAN:

### Posición inicial (Figura 32):

- En cuadrupedia.
- Cabeza y columna alineadas. Cabeza mirando a la colchoneta.
- Manos apoyadas y dirigidas hacia adelante.
- Posición neutra de zona lumbar.

- Rodillas a la altura de las caderas y manos a la altura de los hombros.



Figura 32. Supermán: posición inicial.

## Ejecución (Figura 33):

1. Coja aire hacia las costillas.
2. Contraiga el suelo pélvico, transverso y crezca longitudinalmente, manteniendo la posición de la barbilla.
3. Suelte el aire y eleve una pierna y el brazo contrario manteniendo la contracción y la posición neutra de la espalda.
4. Coja aire arriba y suelte el aire regresando a la posición inicial, manteniendo en todo momento la contracción y la posición neutra de la espalda.
5. Repita con el lado contrario.



Figura 33. Supermán: ejecución.

## NADADOR:

### Posición inicial (Figura 34):

- Tumbado boca abajo.
- Frente apoyada sobre la colchoneta.
- Brazos estirados por encima de la cabeza.
- Posición neutra de la zona lumbar.



Figura 34. Nadador: posición inicial.

## Ejecución (Figura 35):

1. Coja aire hacia las costillas.
2. Contraiga el suelo pélvico, transverso y crezca longitudinalmente, manteniendo la posición de la barbilla.
3. Manteniendo la contracción (llevando al ombligo hacia arriba y hacia atrás), suelte el aire y eleve una pierna y el brazo contrario intentando alargarlos longitudinalmente (como si tocaran la pared).
4. Coja aire arriba y suelte el aire regresando a la posición inicial, manteniendo en todo momento la contracción y sin perder la posición de la barbilla.
5. Repita con la pierna y el brazo contrarios.



Figura 35. Nadador: Ejecución.

## PLANCHA EN CUADRUPEDIA CON ELEVACIÓN DE RODILLAS

### Posición inicial (Figura 36):

- En cuadrupedia.
- Cabeza y columna alineadas. Cabeza mirando a la colchoneta.

- Las manos apoyadas y dirigidas hacia delante.
- Posición neutra de zona lumbar.
- Rodillas a la altura de las caderas y manos a la altura de los hombros.
- Los dedos de los pies deben quedar en contacto con el suelo.
- Se debe activar el abdomen llevando el ombligo hacia arriba y hacia atrás, y contraer suavemente el suelo pélvico.
- La respiración se mantiene fluida durante todo el ejercicio.



**Figura 36.** Plancha en cuadrupedia con elevación de rodillas: posición inicial.

## Ejecución (Figura 37):

1. Sin perder la alineación, eleve ambas rodillas 2–3 cm del suelo de modo que el peso se reparta entre manos y dedos de pies.
2. Mantenga la posición controlando la respiración y la activación del abdomen y suelo pélvico.
3. Evite arquear o hundir la zona lumbar.
4. Apoye las rodillas en la colchoneta de manera suave y controlada.



**Figura 37.** Plancha en cuadrupedia con elevación de rodillas: ejecución.

## Tiempo de mantenimiento:

- Inicio: 5–30 segundos según tolerancia.

**Progresión:** El tiempo de mantenimiento y el número de repeticiones se aumentan únicamente cuando se mantiene la alineación y la activación correcta del abdomen y la pelvis durante todo el ejercicio.

## VI. ESTIRAMIENTOS

### PIERNAS AL PECHO UNILATERAL (Figura 38):

- Tumbado boca arriba.
- Abraze una pierna al pecho manteniendo la contralateral estirada y apoyada.
- Mantenga la posición durante 15-30 segundos.
- Cambie de pierna.



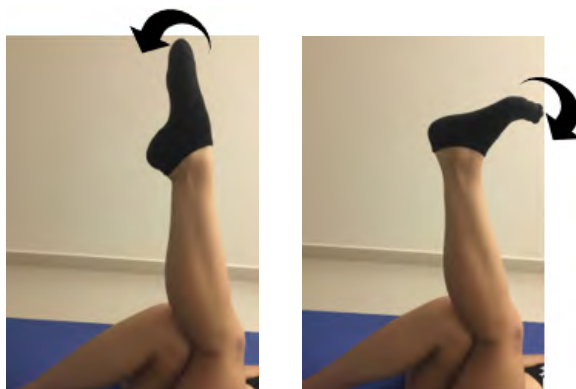
Figura 38. Piernas al pecho unilateral: posición inicial.

### MOVILIZACIÓN NERVIO CIÁTICO (Figuras 39, 40 y 41):

- Tumbado boca arriba.
- Eleve y cruce una pierna sobre la otra realizando flexo-extensiones de tobillo de la pierna elevada con la rodilla estirada.



**Figura 39.** Movilización nervio ciático: posición de "cruce de pierna" boca arriba.



**Figura 40.** Movilización nervio ciático: ejecución en flexión plantar de tobillo. **Figura 41.** Movilización nervio ciático: ejecución en flexión dorsal de tobillo.

## **PIERNAS AL PECHO BILATERAL** (Figura 42):

- Tumbado boca arriba con las piernas estiradas y con la pelvis basculada.
- Abraze ambas rodillas al pecho.
- Mantenga la posición durante 10-30 segundos.
- Si nota que tira mucho del cuello, eleve la cabeza hacia el pecho.



**Figura 42.** Piernas al pecho bilateral.

## **CRUZAR PIERNA SOBRE OTRA (Figura 43):**

- Tumbado boca arriba con las piernas estiradas.
- Flexione una pierna y crúzela sobre la otra.
- Empuje con el brazo contrario y mantenga la posición durante 15-30 segundos.
- Cambie de pierna.
- Si siente dolor o dificultad, flexione la pierna de apoyo.



Figura 43. Cruzar pierna sobre otra.

## **SENTADO SOBRE LOS TALONES (Figuras 44 y 45):**

- De rodillas, siéntese sobre los talones.
- Avance el tronco hacia delante arrastrando los brazos hasta sentir tensión leve, sin separar los glúteos de los talones (Figura 44).
- Mantenga la posición 10-30 segundos.
- También puede estirar los laterales llevando las manos hacia un lado y luego hacia el otro (Figura 45).
- Si duelen las rodillas, puede colocar una almohada entre las piernas y glúteos.



Figura 44. Sentado sobre los talones: estiramiento hacia delante. Figura 45. Sentado sobre los talones: estiramiento lateral.

## VII. AUTOELONGACIÓN

### Posición inicial (Figura 46):

- Sentado en una silla.
- Barbilla hacia el pecho sin levantar la cabeza (sacando papada).
- Espalda recta sin apoyarla en el respaldo.
- Piernas alineadas y pies apoyados en el suelo.



Figura 46. Autoelongación: posición inicial.

### Ejecución (Figura 47):

1. Coja aire hacia las costillas.
2. Contraiga el suelo pélvico, transverso y crezca longitudinalmente, manteniendo la posición de la barbilla.
3. Manteniendo la contracción, suelte el aire.
4. Vuelva a la posición inicial.

**Observación:** los hombros deben permanecer relajados, no se elevan, no se saca el pecho hacia delante y no se arquea la espalda.

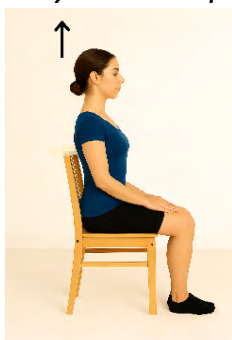


Figura 47. Autoelongación: ejecución.





**Unidad de Fisioterapia**

Servicio de Medicina Física y Rehabilitación

Hospital Clínico San Carlos