

## DOLOR CRÓNICO E INACTIVIDAD:

### LA ACTIVIDAD MEJORA EL CONTROL DEL DOLOR

- La actividad le ayudará a mejorar la fuerza muscular.
- La inactividad conlleva:
  - Incremento del peso corporal.
  - Empeoramiento de la debilidad muscular.
  - Afecta en negativo a su estado de ánimo.

## REALIZAR EJERCICIO REGULARMENTE:

### INCORPORA UNA RUTINA DE EJERCICIOS A SU VIDA DIARIA

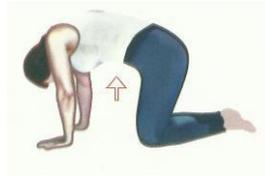
- Conseguirá: fortalecer sus músculos, prevenir lesiones, mayor flexibilidad y amplitud de movimientos, ayudando a disminuir el dolor.
- Realice, periódicamente, alguna actividad física como caminar, nadar, montar en bicicleta... para mantenerse en forma. Empiece poco a poco y vaya incrementando la intensidad y/o la distancia conforme el cansancio vaya disminuyendo.
- Se recomienda ir acompañado de un familiar / amigo, le ayudará y motivará a la hora de realizarlos.

## ¿CÓMO EMPEZAR?

### EMPIECE HOY MISMO, NO ESPERE MÁS

- Ejercicios de flexibilidad y fortalecimiento:
  - Establezca una rutina para realizar los ejercicios, a poder ser siempre a la misma hora para crear el hábito.
  - Realice los ejercicios propuestos al menos 3 veces a la semana. Comience con una serie corta (entre 6 y 10 repeticiones por ejercicio) por cada ejercicio.
  - Progrese a su ritmo, hasta conseguir 3 series de 10 repeticiones por cada ejercicio.

## FLEXIBILIDAD/RELAJACIÓN



Con las rodillas y las manos apoyadas, los brazos extendidos, redondee la columna dejando caer la cabeza relajada. Hágalo al ritmo de la respiración.



Tumbado boca arriba, con las piernas flexionadas y una almohada bajo la espalda, coloque las manos en la nuca y baje los codos hacia el suelo.



Tumbado boca abajo con las manos unidas detrás de la espalda y los brazos extendidos, estírelos llevando los hombros hacia atrás.



Tumbado boca abajo, con una almohada en el vientre y con los brazos extendidos hacia delante, súbalos.

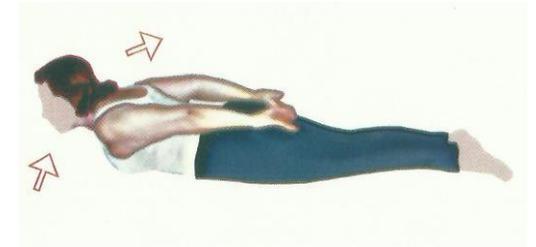


De pie en posición de firmes, incline lateralmente el cuerpo hacia la derecha y luego hacia la izquierda.



De pie con las manos detrás de la cabeza, gire la espalda hacia un lado y hacia el otro.

## FORTALECIMIENTO MUSCULAR



Tumbado boca abajo con las manos en los glúteos, levante ligeramente la cabeza y hombros.



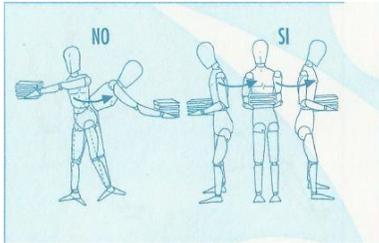
Tumbado boca arriba con las piernas flexionadas, los pies apoyados y los brazos flexionados sobre el pecho, levante la cabeza y la espalda del suelo. No realice este ejercicio si tiene molestias en el cuello.



Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados, levante los glúteos del suelo. No realice este ejercicio si tiene dolor.

*Documento aprobado por la Comisión Técnica de Coordinación de la Información del Hospital Universitario Infanta Leonor (abril 2021). Última actualización: junio 2022.*

## RECOMENDACIONES GENERALES



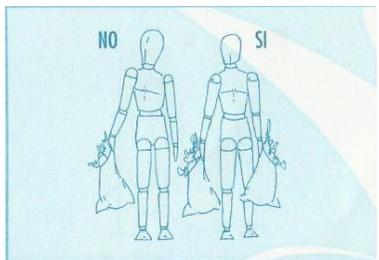
### SI TIENE QUE DESPLAZAR OBJETOS:

- Evite rotar solo el tronco, rote todo el cuerpo.



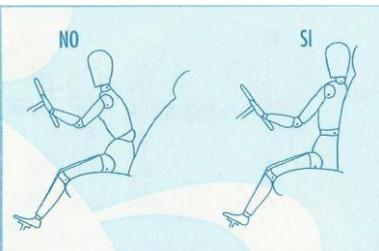
### SI TIENE QUE ESTAR MUCHO TIEMPO SENTADO:

- Evite utilizar una mesa sin espacio para las piernas.
- Evite tener la cabeza demasiado inclinada hacia delante o hacia un lado.
- No utilice asientos sin respaldo, mantenga siempre la espalda recta.



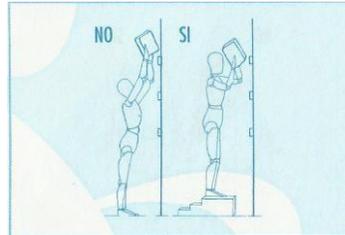
### SI TIENE QUE LLEVAR PESO:

- Evite llevar mucho peso con un solo brazo, reparta el peso en dos para llevarlos con las dos manos.



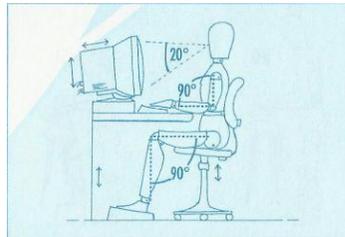
### CUANDO CONDUZCA:

- No tumbe demasiado el respaldo del asiento.
- Apoye toda la espalda y el cuello en el respaldo.



### SI TIENE QUE PONER UN OBJETO EN LUGAR ALTO:

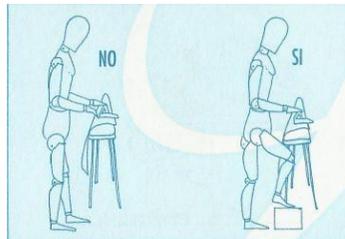
- Evite arquear demasiado la espalda, utilice una banqueta o una escalera para llegar cómodamente.



### SI TRABAJA CON EL ORDENADOR:

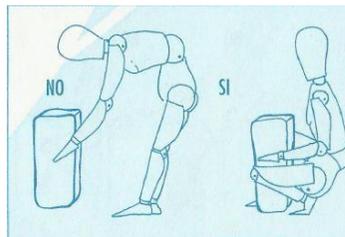
Elija una silla con asiento y respaldo regulables para poder mantener:

- Los codos apoyados sobre la mesa en ángulo recto.
- Rodillas en ángulo recto.
- Pies bien apoyados en el suelo en un reposapiés.
- Espalda bien apoyada en el respaldo.



### SI TIENE QUE TRABAJAR MUCHO TIEMPO DE PIE:

- Mantenga la espalda recta.
- La superficie de trabajo debe estar alta para que los codos queden en ángulo recto.
- Apoye, alternativamente, un pie sobre un taburete para dar descanso a las piernas y espalda.



### SI TIENE QUE LEVANTAR PESOS:

- Lleve el peso cerca del cuerpo y doble las rodillas.
- Mantenga uno de los pies más adelante, para conseguir mayor equilibrio.

## RECOMENDACIONES PARA LA DORSALGIA



## Servicio de Anestesia y Reanimación