

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

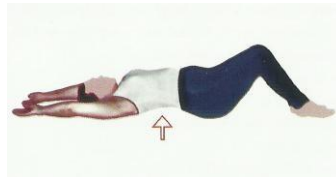
- Conseguirá: fortalecer sus músculos, prevenir lesiones, mayor flexibilidad y amplitud de movimientos, ayudando a disminuir el dolor.
- Realice, periódicamente, alguna actividad física como caminar, nadar, montar en bicicleta... para mantenerse en forma. Empiece poco a poco y vaya incrementando la intensidad 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?

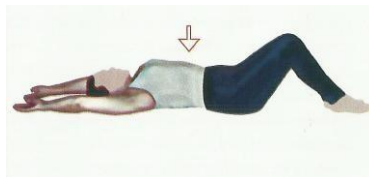
EMPIECE HOY MISMO, NO ESPERE MÁS

- 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.

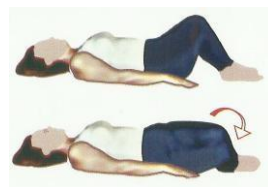
FLEXIBILIDAD LUMBAR



Acostado boca arriba con los brazos extendidos por encima de la cabeza y las piernas flexionadas con los pies apoyados en el suelo, intente arquear la cintura hacia arriba tensando el abdomen y glúteos.



Acostado boca arriba con los brazos extendidos por encima de la cabeza y las piernas flexionadas con los pies apoyados en el suelo, relájese e intente aplanar la zona lumbar contra el suelo tensando el abdomen.



Acostado boca arriba con los brazos extendidos y las piernas flexionadas con los pies apoyados en el suelo, lleve las rodillas hacia un lado, rotando el tronco. Repita hacia el lado contrario.

FORTALECIMIENTO MUSCULAR



Acostado boca arriba sobre una superficie firme y los brazos relajados al lado del cuerpo, flexione las piernas acercando las rodillas hacia el pecho alternativamente.



Acostado boca arriba sobre una superficie firme y los brazos relajados al lado del cuerpo, flexione las dos piernas a la vez acercando las rodillas hacia el pecho.



Acostado boca arriba sobre una superficie firme y los brazos relajados al lado del cuerpo. Con las piernas flexionadas, pedalee al aire manteniendo los glúteos pegados al suelo.



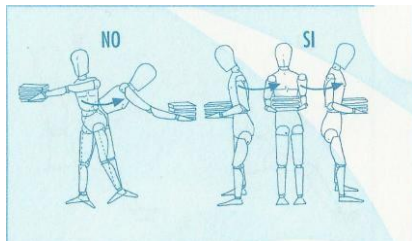
Acostado boca arriba, con las piernas flexionadas, los pies apoyados en el suelo y las manos en la nuca, intente tocarse la rodilla con el codo opuesto.



Tumbado boca arriba con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, las piernas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, eleve los glúteos lo más alto posible manteniéndolos en tensión.

Documento aprobado por la Comisión Técnica de Coordinación de la Información del Hospital Universitario Infanta Leonor (junio 2022).

RECOMENDACIONES GENERALES



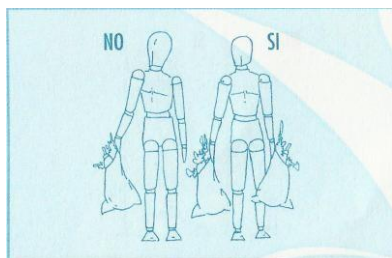
SI TIENE QUE DESPLAZAR OBJETOS:

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



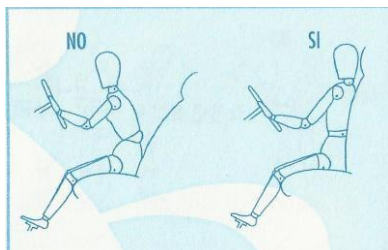
SI TIENE QUE ESTAR MUCHO TIEMPO SENTADO:

- 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.



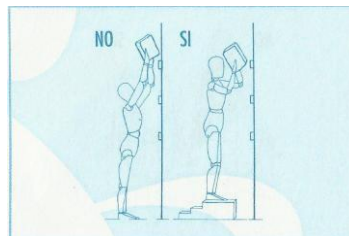
SI TIENE QUE LLEVAR PESO:

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



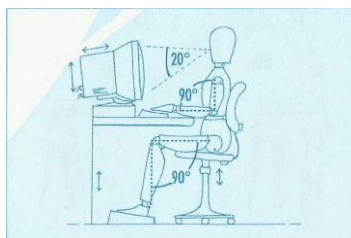
CUANDO CONDUZCA:

- 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:

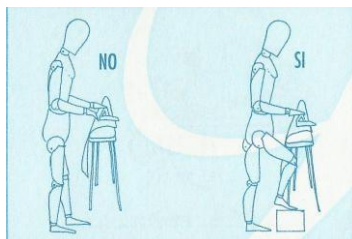
- Evite arquear demasiado la espalda, utilice una banqueta o una escalera para llegar cómodamente.



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 LUMBALGIA



Servicio de Anestesia y Reanimación