

Programa de Ejercicio para la Hernia de Disco

Si tienes una hernia de disco, haciendo algunos ejercicios en casa te ayudará a manejar el dolor, recuperarte más rápido y prevenir problemas en el futuro.

El movimiento es una de las mejores maneras de tratar el dolor de espalda.

Este programa tiene 4 ejercicios: respiraciones abdominales, ejercicios boca abajo, flexiones boca abajo, caminar.

Empieza cada ejercicio lentamente. Es normal tener un poco de molestia, pero deja de hacer cualquier ejercicio que provoque dolor.

Empecemos.

Para hacer respiraciones abdominales: Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas y los pies bien puestos en el suelo.

Coloca una mano en el pecho y otra en el vientre.

Respira hacia adentro lentamente por la nariz. Conforme respires hacia adentro, tu abdomen debe moverse contra tu mano. No debe moverse el pecho. Cuenta hasta 2.

Respira hacia afuera por la boca con los labios fruncidos. Conforme respiras hacia afuera, debes sentir que tu abdomen se mueve hacia adentro. Cuenta hasta 4.

Practica este tipo de respiraciones 2 minutos.

Para hacer ejercicios boca abajo: Acuéstate boca abajo, en el suelo o en la cama.

Puedes colocar una almohada bajo tu estómago y pelvis para estar más cómodo, si quieres.

Mantén los brazos relajados a los costados. Respira relajadamente.

Continúa en esta posición de 3 a 5 minutos.

Para hacer flexiones boca abajo: Acuéstate boca abajo Tus codos deben estar metidos a los costados.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Programa de Ejercicio para la Hernia de Disco

Presiona hacia arriba con los antebrazos, manteniendo la cadera en el suelo.

Asegúrate de hacerlo sin sentir dolor.

Mantén la posición de 5 a 10 segundos. Luego baja lentamente.

Repite 5-8 veces.

Caminar es una gran forma de mejorar la circulación de sangre y aliviar el dolor. Aún caminatas cortas son benéficas. Hazte el hábito de caminar todos los días.

Empieza caminando 10 minutos diario. Con el tiempo, aumenta caminar 30 minutos o más.

Habla con tu médico o fisioterapeuta sobre estos ejercicios y otros para mejorar el dolor de tu espalda.