

# Dolor de Espalda: Cómo Acostarte y Levantarte de la Cama

Manera de acostarte cuando tienes dolor de espalda:

Uno: Párate con la parte trasera de las piernas tocando la cama.

Dos: Manteniendo derecha la espalda, dobla las rodillas para sentarte.

Tres: Mueve las manos por detrás hacia la cama, para ayudarte a bajar y sentarte.

Cuatro: Manteniendo la espalda derecha, ahora inclínate de lado hacia la cama.

Cinco: Usa los brazos para bajar lentamente la parte superior de tu cuerpo, conforme levantas las piernas.

Seis: Si duermes de lado, debes usar una almohada entre las piernas, para mantener recta la espalda.

Siete: Si duermes boca arriba, debes usar una almohada bajo las rodillas.

Ocho: Para levantarte de la cama, acuéstate de lado con las rodillas dobladas en la orilla de la cama.

Nueve: Con la espalda recta, usa los brazos para empujar la parte superior de tu cuerpo conforme deslizas las piernas fuera de la cama.

Diez: Cuando estás sentado, usa las manos para empujarte y levantarte de la cama.