

Su guía para manejar el dolor lumbar



Dolor lumbar: Conocimientos básicos



El dolor lumbar es una condición común en las personas que sufren artritis de cadera y/o rodilla. Debido a un cambio en la manera de caminar y al movimiento potencialmente limitado de una articulación, una cadera o una rodilla mala pueden producir o agravar el dolor de espalda. Similarmente, si se ha sometido a un reemplazo de cadera o rodilla, el aumento de actividad y demanda durante la recuperación puede exacerbar el dolor lumbar. Es importante recordar que no todo dolor de espalda es el mismo. El dolor lumbar se origina por músculos tensos (espasmos musculares), artritis o un problema de disco. Es importante que proteja su espalda a lo largo de la vida para mantenerla operativa. La prevención puede ser el aspecto más importante para lidiar con el dolor de espalda. El estiramiento regular, la buena postura y mecanismos adecuados para levantar peso pueden ayudar a disminuir el riesgo de desarrollar dolor lumbar.

El rango de movimiento, el estiramiento y la tonificación son los objetivos de este programa de ejercicios. Recomendamos hacer estos ejercicios **2-3 días a la semana**. Recuerde que es posible que los resultados del programa de ejercicios se observe no antes de las 6 semanas o más.

Es importante calentar y enfriar antes de iniciar cualquier programa de ejercicios. El calentamiento puede incluir montar bicicleta estacionaria o caminar durante 5-10 minutos antes de empezar los ejercicios. Una almohadilla térmica o un frasco de agua caliente colocado en el área lumbar durante 10-15 minutos puede ayudar a relajar los músculos antes de hacer los ejercicios. El programa empieza con algunos ejercicios generales de estiramiento antes de avanzar a ejercicios más específicos para el área lumbar. **También se recomienda un período de enfriamiento al final de la sesión de ejercicios seguido por la colocación de hielo en algunas áreas donde exista sensación de molestia durante 10-15 minutos.** Se pueden utilizar medicamentos antiinflamatorios sin prescripción para el dolor de espalda, pero sugerimos hablar con su médico antes de hacerlo. Ocasionalmente un corsé ortopédico puede ayudar con el dolor.

A continuación encontrará un programa de acondicionamiento general de la región lumbar que abarca varios ejercicios para mantener sus músculos trabajando adecuadamente. Estos ejercicios no pretenden tratar todas las condiciones de la espalda. Como cualquier programa de ejercicios, **converse con su cirujano antes de hacer los ejercicios para evitar riesgos al implante.** Si un ejercicio en particular aumenta el dolor o molestia, deténgase y comuníquese con su médico.

CONSEJOS GENERALES PARA HACER LOS EJERCICIOS

- ✓ Hable primero con su médico.
- ✓ Estírese lentamente y de forma controlada, evite movimientos rápidos o repentinos.
- ✓ Mantenga el estiramiento hasta el punto que sienta una leve molestia y descanse cuando no lo tolere.
- ✓ **MODIFIQUE LOS ESTIRAMIENTOS PARA ADAPTARSE A UN REEMPAZO DE CADERA O RODILLA PREVIO.**

Es posible que sienta algo de dolor cuando haga el programa de estiramiento por primera vez.



Ejercicios de Estiramiento

El objetivo del estiramiento es mejorar su flexibilidad estirando los grupos de músculos asociados a su zona lumbar y los músculos adoloridos que contribuyen con la fortaleza y estabilidad. Asegúrese de planificar el tiempo para el calentamiento y enfriamiento después de este programa de ejercicio.

CONSEJOS GENERALES PARA HACER LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

- ✓ Calentamiento durante 5-10 minutos caminando, haciendo bicicleta estacionaria o elíptica.
- ✓ Realice movimientos constantes y lentos hasta que sienta la tensión muscular - ajuste la tensión a su comodidad.
- ✓ Mantenga la posición por hasta 30 segundos en caso que la tolere y sino trate de mantenerla por lo menos 5 segundos.
- ✓ Regrese lentamente a la posición inicial.
- ✓ Tome un respiro profundo y descanse durante uno o dos segundos.
- ✓ Repita 3 sets de 5-10 repeticiones si lo tolera.
- ✓ Enfriamiento: de 5 a 10 minutos con hielo o camine lentamente para terminar el ejercicio.

Si no puede mantener durante al menos 5 segundos, disminuya la tensión del estiramiento hasta que pueda hacerlo.

Estiramiento de isquiotibiales: Este estiramiento se enfoca en los músculos de la parte posterior del muslo. El estiramiento de isquiotibiales acostado ayuda a proteger la zona lumbar. Algunas veces colocar una almohada bajo su zona lumbar o flexionar la otra rodilla puede ayudar a aliviar el esfuerzo de su zona lumbar. Similarmente, puede utilizar una almohada bajo el cuello para mejorar la comodidad. Comience acostándose boca arriba sobre una superficie firme o esterilla.

1. Manteniendo su rodilla recta, levante lentamente su pierna hasta que sienta una leve molestia en la parte posterior del muslo **(puede usar una toalla, banda de estiramiento o sus manos para ajustar la cantidad de estiramiento)**.
2. Mantenga durante un mínimo de 5 segundos y un máximo de 30.
3. Baje la pierna lentamente hasta el piso.
4. Respire profundamente, descanse 1-2 segundos.
5. Repita 5 veces para completar un set.
6. Cambie a la otra pierna y repita.



REPS
POR SET

5-10

MANTENER
ESTIRAMIENTO

5-30

SEGUNDOS

DE
SETS

3

MODIFICACIÓN DE EJERCICIOS

- ✓ **Reemplazo de cadera:** Favor consultar con su cirujano antes de hacer este ejercicio en particular. Es posible que deba limitar la flexión de la cadera por precaución.
- ✓ **Reemplazo de rodilla:** Debe flexionar la rodilla hasta una posición cómoda que no implique un esfuerzo adicional para el reemplazo de su rodilla.



Estiramiento de pantorrilla: Este ejercicio estira la pantorrilla y los músculos isquiotibiales. Deberá ubicarse sobre una superficie firme e inclinarse sobre la pared para completar este estiramiento. Asegúrese de mantener su espalda recta durante este ejercicio. Comience colocando su postura con un pie en frente del otro.

1. Mantenga los dedos de ambos pies apuntando hacia el frente mientras coloca sus manos en una pared o silla - asegúrese de mantener la **rodilla de atrás recta** con el **talón en el piso en todo momento**.
2. Ahora inclínese lentamente hacia adelante hasta que siente el estiramiento en la parte posterior de la pierna y la pantorrilla.
3. Mantenga durante por lo menos 5 segundos y un máximo de 30 segundos para un buen estiramiento.
4. Descanse y respire profundamente 1-2 segundos.
5. Repita 5 veces para completar un set.
6. Cambie a la otra pierna y repita.



MODIFICACIÓN DE EJERCICIOS

- ✓ **Reemplazo de cadera:** Es posible que deba limitar el movimiento de sus caderas por precaución.
- ✓ **Reemplazo de rodilla:** Debe flexionar la rodilla hasta una posición cómoda que no implique un esfuerzo adicional para el reemplazo de su rodilla.

REPS
POR SET
5-10

MANTENER
ESTIRAMIENTO
5-30
SEGUNDOS

DE
SETS
3



Prensado de hombros: Este es un gran estiramiento porque le hace tomar conciencia de su postura general. Se enfoca en los músculos de la zona media de la espalda y el omoplato. Trate de mantener una postura adecuada durante este estiramiento levantando el pecho, mirando al frente y manteniendo su espalda recta.

1. Comience flexionando los codos hasta una posición cómoda.
2. Luego, prenda los omoplatos juntos al mismo tiempo.
3. Mantenga durante 3-5 segundos.
4. Descanse y respire profundamente 1-2 segundos.
5. Repita 3 veces para completar un set.



NOTA

No es necesario hacer modificaciones al ejercicio en pacientes con reemplazo de cadera y rodilla que hagan este estiramiento

REPS
POR SET

5-10

MANTENER
ESTIRAMIENTO

5-30

SEGUNDOS

DE
SETS

3



Estiramiento piriforme: El piriforme es un músculo importante que va desde el cóccix a través de los glúteos hasta la parte posterior de la cadera. Este estiramiento puede ayudar a aliviar los síntomas de la ciática que surgen de los glúteos tensos. Comience sentándose derecho en una silla cómoda.

1. Cruce lentamente la pierna afectada sobre la otra.
2. Usando sus manos, empuje lentamente la rodilla hacia el hombre **opuesto**
3. Debe sentir un estiramiento a lo largo de la parte posterior de la cadera y el glúteo.
4. Mantenga un mínimo de 5 segundos y un máximo de 30 segundos para un buen estiramiento.
5. Descanse y respire profundamente durante 1-2 segundos.
6. Repita 5 veces para completar un set.
7. Cambie a la otra pierna y repita.



MODIFICACIÓN DE EJERCICIOS

- ✓ **Reemplazo de cadera:** Favor consultar con su cirujano antes de hacer este ejercicio en particular. Es posible que deba limitar la flexión de la cadera por precaución.
- ✓ **Reemplazo de rodilla:** Debe flexionar la rodilla hasta una posición cómoda que no implique un esfuerzo adicional para el reemplazo de su rodilla.

REPS POR SET	MANTENER ESTIRAMIENTO	# DE SETS
5-10	5-30 SEGUNDOS	3



Rodillas al pecho: Este estiramiento es clave para pacientes con estenosis espinal y probablemente necesite modificación en pacientes con reemplazo de cadera o rodilla total. Este estiramiento complementa el estiramiento piriforme. Este ejercicio puede hacerse con una pierna a la vez o simultáneamente en ambas piernas. Comience acostándose boca arriba (preferiblemente una superficie suave o esterilla).

1. La pierna que no se está estirando puede permanecer flexionada en una posición cómoda o descansar sobre una almohada.
2. Usando ambos brazos, empuje la rodilla flexionada hasta su pecho en un movimiento continuo y lento hasta que sienta un estiramiento tolerable en los glúteos.
3. Mantenga un mínimo de 5 segundos y un máximo de 30 segundos.
4. Baje la pierna lentamente hasta la superficie.
5. Descanse y respire profundamente durante 1-2 segundos.
6. Repita 5 veces para completar un set.
7. Cambie a la otra pierna y repita.

REPS
POR SET
5-10MANTENER
ESTIRAMIENTO
5-30
SEGUNDOS# DE
SETS
3

Para un estiramiento más avanzado puede mover desde una sola pierna hasta las dos rodillas para el estiramiento del pecho.

MODIFICACIÓN DE EJERCICIOS

- ✓ **Reemplazo de cadera:** Favor consultar con su cirujano antes de hacer este ejercicio en particular. Es posible que deba limitar la flexión de la cadera por precaución.
- ✓ **Reemplazo de rodilla:** Debe flexionar la rodilla hasta una posición cómoda que no implique un esfuerzo adicional para el reemplazo de su rodilla.



Arco de espalda: Este ejercicio estirará los músculos de la zona lumbar. Este puede agregarse a la lista de estiramientos de la zona lumbar. Normalmente no requiere modificación en caso de cirugía de reemplazo de cadera o rodilla y debe realizarse a su nivel de comodidad.

1. Párese derecho con los pies manteniendo la misma separación de sus hombros (**los dedos de los pies deben apuntar al frente**).
2. Coloque sus manos en la cadera o en la zona lumbar.
3. Tome algunas respiraciones profundas para relajar.
4. Estire suavemente la parte superior de su cuerpo hacia arriba.
5. Apóyese usted mismo con sus manos.
6. Mantenga durante 5 segundos.
7. Regrese a la postura inicial.
8. Descanse y tome una respiración profunda durante 1-2 segundos.
9. Repita 5-10 veces para completar un set.



NOTA

No es necesario hacer modificaciones al ejercicio en pacientes con reemplazo de cadera y rodilla que hagan este estiramiento

REPS
POR SET
5-10

MANTENER
ESTIRAMIENTO
5-30
SEGUNDOS

DE
SETS
3



Estiramiento lateral: El estiramiento lateral ayuda a sus regiones media y lumbar. Debe estirarse suavemente pero no al punto de que llegue a ser incómodo. Este estiramiento no requiere modificaciones y puede ser parte integral de un buen programa para zona lumbar.

1. Parece derecho con los pies manteniendo la misma separación de sus hombros (**los dedos de los pies deben apuntar al frente**).
2. Comience estirando lentamente un brazo sobre su cabeza.
3. Estire la parte superior del cuerpo hacia el lado opuesto lentamente y de forma controlada (**no trate de retorcer su cuerpo**).
4. Mantenga durante 5 segundos.
5. Regrese a la postura inicial.
6. Descanse y tome una respiración profunda durante 1-2 segundos.
7. Repita 5-10 veces para completar un set.
8. Cambie al otro brazo y repita.



NOTA

No es necesario hacer modificaciones al ejercicio en pacientes con reemplazo de cadera y rodilla que hagan este estiramiento

REPS POR SET	MANTENER ESTIRAMIENTO	# DE SETS
5-10	5-30 SEGUNDOS	3



Ejercicios de tonificación

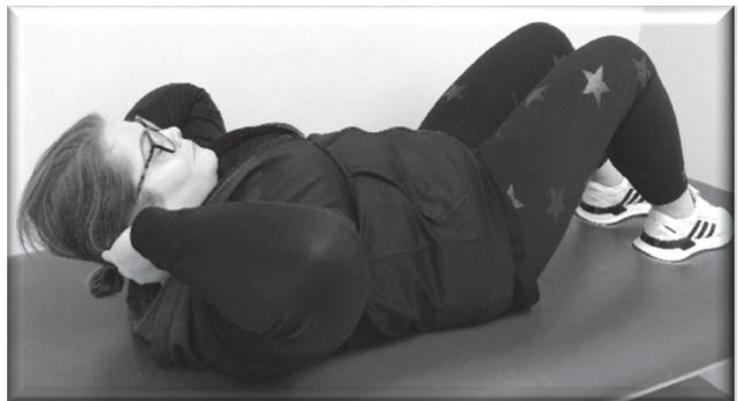
Una vez caliente, es momento para trabajar la tonificación para resultados de largo plazo. El objetivo de esta serie de ejercicios es mejorar su fortaleza y resistencia del torso. Asegúrese de planificar una sesión de enfriamiento después de este programa de ejercicios.

CONSEJOS GENERALES PARA HACER LOS EJERCICIOS DE TONIFICACIÓN

- ✓ Calentamiento - Complete primero la serie de estiramiento anterior.
- ✓ Realice movimientos constantes y lentos hasta que sienta la tensión muscular; ajuste la tensión a su comodidad.
- ✓ Mantenga la posición por hasta 30 segundos en caso que la tolere y sino trate de mantenerla por lo menos 5 segundos.
- ✓ Regrese lentamente a la posición inicial.
- ✓ Tome un respiro profundo y descanse durante uno o dos segundos.
- ✓ Repita 3 sets de 5-10 repeticiones si lo tolera.
- ✓ Enfriamiento: de 5 a 10 minutos con hielo o camine lentamente para terminar el ejercicio.

Abdominales: Este ejercicio se enfoca en la tonificación del torso incluyendo los músculos abdominales y de la zona lumbar. La clave es la técnica adecuada, manteniendo la postura y apretando los músculos del estómago. Asegúrese de estar relajado durante este ejercicio y puede usar sus manos para apoyarse, pero no para empujar su cuello. Comience acostándose boca arriba (preferiblemente una superficie firme o esterilla).

1. Colóquese con las rodillas flexionadas en una posición cómoda y coloque sus pies separados la misma distancia de sus hombros.
2. Coloque sus manos detrás de su cuello o sobre su pecho.
3. Apriete sus músculos abdominales para levantar su cabeza y hombros de la superficie.
4. Trate de mantener su zona lumbar plana sobre la superficie mientras aprieta los músculos abdominales.
5. Intente mantener durante 3-5 segundos (a medida que se haga más fuerte trate de mantener más).
6. Regrese a la posición inicial.
7. Descanse y tome una respiración profunda durante 1-2 segundos.
8. Repita 5-10 veces para completar un set.



REPS POR SET	MANTENER ESTIRAMIENTO	# DE SETS
5-10	5-30 SEGUNDOS	3

MODIFICACIÓN DE EJERCICIOS

- ✓ **Reemplazo de cadera:** Es posible que deba limitar la flexión de la rodilla debido a la tensión de la cadera y por precaución.
- ✓ **Reemplazo de rodilla:** Debe flexionar la rodilla hasta una posición cómoda que no implique un esfuerzo adicional para el reemplazo de su rodilla.



Flexiones: Este ejercicio puede ayudar con el dolor de espalda debido a discos “protuberantes”. En general, el ejercicio fortalece los músculos posturales de las regiones inferior, media y superior de la espalda. Es bueno descansar boca abajo sobre una superficie firme o esterilla unos minutos antes de empezar este ejercicio.

1. Comience con sus manos al frente con una separación igual a la de sus hombros.
2. Empuje hacia arriba suavemente y apoye la parte superior de su cuerpo con los antebrazos.
3. Mantenga la pelvis y las piernas relajadas en contacto con la superficie a medida que extiende su espalda.
4. Mantenga durante 3-5 segundos como un estiramiento suave, si hay molestia, alivie la tensión en su espalda.
5. Regrese lentamente a la postura inicial.
6. Descanse y tome una respiración profunda durante 1-2 segundos.
7. Repita 5-10 veces para completar un set.



REPS
POR SET
5-10

MANTENER
ESTIRAMIENTO
5-30
SEGUNDOS

DE
SETS
3

MODIFICACIÓN DE EJERCICIOS

- ✓ **Reemplazo de cadera:** Favor consultar con su cirujano antes de hacer este ejercicio en particular. Es posible que deba limitar la flexión de la cadera por precaución.
- ✓ **Reemplazo de rodilla:** Debe flexionar la rodilla hasta una posición cómoda que no implique un esfuerzo adicional para el reemplazo de su rodilla.



Flexión sentada: Este ejercicio es con frecuencia útil con el dolor de la estenosis espinal. Debe realizarse sentado para evitar el exceso de esfuerzo en la zona lumbar. En los pacientes con reemplazo de cadera, es posible que se necesite modificar este ejercicio para evitar poner en riesgo su reemplazo de cadera. **Consulte con su cirujano antes de intentar hacer este ejercicio.**

1. Comience colocándose en una posición que mantenga una separación aproximadamente igual a la de sus hombros.
2. Inclínese lentamente hacia adelante como si fuera a tocarse los dedos de los pies con las manos. **Ajuste cuanto se puede inclinar hacia adelante de acuerdo a la comodidad que sienta en la espalda y la cadera.**
3. Mantenga un mínimo de 3-5 segundos.
4. Regrese lentamente a la postura inicial.
5. Descanse y tome un respiro profundo durante 1-2 segundos.
6. Repita 5-10 veces para completar un set.



REPS
POR SET
5-10

MANTENER
ESTIRAMIENTO
3-5
SEGUNDOS

DE
SETS
3

MODIFICACIÓN DE EJERCICIOS

- ✓ **Reemplazo de cadera:** Favor consultar con su cirujano antes de hacer este ejercicio en particular. Es posible que deba limitar la flexión de la cadera por precaución.
- ✓ **Reemplazo de rodilla:** Debe flexionar la rodilla hasta una posición cómoda que no implique un esfuerzo adicional para el reemplazo de su rodilla.



Sentadillas sobre pared/Sentarse/Deslizamientos: Ejercicio común pensado para fortalecer los músculos de su espalda, caderas y piernas. Manteniendo la zona lumbar y los hombros contra la pared le permitirá mantener una buena alineación postural. Mantener la contracción de los músculos abdominales durante el ejercicio ayuda a desarrollar resistencia. **Asegúrese de hacer este ejercicio cerca de un mesón o baranda para ayudar con el equilibrio.** Puede utilizarse una pelota de ejercicio entre su espalda y la pared para añadir más dificultad al ejercicio.

1. Comience con sus pies manteniendo una separación igual al ancho de sus hombros y aproximadamente 18 pulgadas de la pared.
2. Flexione lentamente sus rodillas y deslice su espalda hacia abajo en la pared hasta que sus rodillas estén flexionadas de forma cómoda.
3. Asegúrese de mantener su espalda y hombros contra la pared.
4. Trate de mantener un mínimo de 5 segundos.
5. Regrese lentamente a la postura inicial (deslizándose hacia arriba en la pared).
6. Descanse y tome un respiro profundo durante 1-2 segundos.
7. Repita 5-10 veces para completar un set.



MODIFICACIÓN DE EJERCICIOS

- ✓ **Reemplazo de cadera:** Es posible que deba limitar la profundidad de la sentadilla a la comodidad de su cadera.
- ✓ **Reemplazo de rodilla:** Es posible que deba limitar la profundidad de la sentadilla a la comodidad de su reemplazo de rodilla.



REPS
POR SET
5-10

MANTENER
ESTIRAMIENTO
3-5
SEGUNDOS

DE
SETS
3



Ejercicios de Superman: Hay varias versiones de este ejercicio que puede hacer con base en la experiencia y los objetivos que trata de alcanzar. Este ejercicio hace énfasis en músculos posturales clave del cuello, la zona media de la espalda y la zona lumbar. Comience acostado boca abajo sobre una superficie firme o esterilla.

1. Descanse durante un par de minutos con respiraciones profundas.
2. Debe colocar sus brazos rectos hacia el frente y sus piernas rectas hacia atrás.
3. Comience estirando sus omoplatos y levantando tanto los brazos como las piernas, mientras mantiene su barbilla recogida y la cabeza nivelada. Al mismo tiempo trate de levantar las piernas de la superficie.
4. Procure no sobre arquear su espalda. Trate de levantar los brazos y piernas **4-6 pulgadas de la superficie.**
5. Mantenga durante al menos 5 segundos asegurando que la pelvis permanezca presionada contra la superficie.
6. Regrese lentamente a la posición inicial.
7. Descanse y tome una respiración profunda durante 1-2 segundos.
8. Repita 5 veces para completar un set.



REPS
POR SET
5-10

MANTENER
ESTIRAMIENTO
3-5
SEGUNDOS

DE
SETS
3

Puede hacer este ejercicio con ambos brazos y piernas, brazos solamente, piernas solamente o alternando, haciendo el ejercicio con el brazo y la pierna opuesta.

MODIFICACIÓN DE EJERCICIOS

- ✓ **Reemplazo de cadera:** Es posible que deba limitar la extensión de la cadera debido a la tensión de su cadera y por precaución.
- ✓ **Reemplazo de rodilla:** Considere colocar una almohada o toalla bajo la parte inferior de las piernas si se dificulta el levantamiento de las piernas de la superficie.

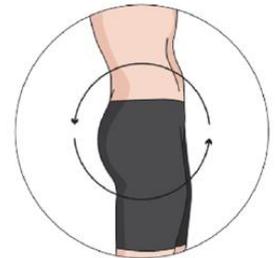


Inclinaciones pélvicas: Este es un movimiento clave para el dolor lumbar - una vez que muestre un buen control muscular, puede "inclinarse" la pelvis en la posición de comodidad y mantener esa posición contrayendo los músculos del torso. Cuando realice estos ejercicios, **enfóquese en hacer la curva dentro/fuera de su zona lumbar**. Este ejercicio puede hacerlo también de pie. Comience acostado boca arriba (preferiblemente sobre una superficie firme o esterilla). Sus brazos puede colocarlos sobre su estómago o sobre la superficie en una posición cómoda. **Su pelvis debe permanecer en contacto con la superficie en todo momento durante este ejercicio.**



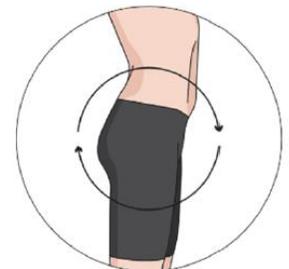
INCLINACIÓN POSTERIOR

- Flexione sus rodillas hasta una posición cómoda.
- Sin dejar que su pelvis se desprege de la superficie, comience a balancear sus caderas suavemente hacia su cabeza apretando su estómago y los glúteos. Haciendo eso debe **sentir la presión de la zona lumbar en la superficie**.
- Evite empujar con sus pies y concentre la tensión en los músculos abdominales y del torso.
- Mantenga durante al menos 3-5 segundos, asegurándose de no levantar la pelvis de la superficie.
- Regrese lentamente a la posición inicial.



INCLINACIÓN ANTERIOR

- Nuevamente sin dejar que la pelvis se desprege de la superficie, dóblese hacia sus pies **dejando un pequeño arco en la zona lumbar**. Concentre la tensión en los músculos abdominales y del torso sin mover sus pies.
- Mantenga durante al menos 3-5 segundos, asegurándose de no levantar la pelvis de la superficie.
- Regrese lentamente a la posición inicial.
- Descanse y respire profundamente durante 1-2 segundos.
- Repita 10 veces para completar un set.



MODIFICACIÓN DE EJERCICIOS

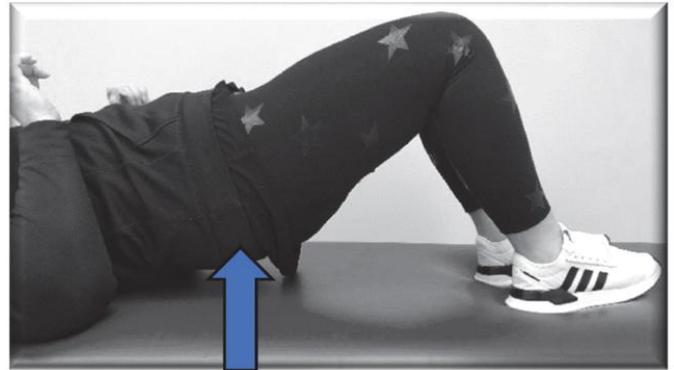
- ✓ **Reemplazo de cadera:** Es posible que deba limitar la flexión de la rodilla debido a la tensión y por precaución.
- ✓ **Reemplazo de rodilla:** Debe flexionar la rodilla hasta una posición cómoda que no agregue tensión adicional a su reemplazo de rodilla.

REPS POR SET	MANTENER ESTIRAMIENTO	# DE SETS
5-10	3-5 SEGUNDOS	3



Puentes: También denominado levantamiento pélvico, se enfoca en contraer los músculos abdominales, los músculos del torso, los extensores posteriores, y los isquiotibiales. El objetivo es usar estos músculos para levantar el cuerpo en lugar de usar los brazos. Para realizar este ejercicio, recomendamos acostarse boca arriba sobre una superficie firme y cómoda.

1. Ambas rodillas deben estar flexionadas de forma cómoda con los pies colocados totalmente sobre la superficie y separados a la misma distancia del ancho de los hombros en todo momento durante este ejercicio.
2. Luego, sin usar los brazos, levante lentamente sus glúteos de la superficie apretando las piernas y los músculos del estómago.
3. Levante lo más alto que pueda hasta que su estómago esté alineado con sus rodillas.
4. Mantenga durante al menos 5 segundos mientras se enfoca en la contracción de los músculos del torso.
5. Regrese lentamente a la posición inicial.
6. Descanse y respire profundamente durante 1-2 segundos.



MODIFICACIÓN DE EJERCICIOS

- ✓ **Reemplazo de cadera:** Es posible que deba limitar la altura de levantamiento de sus glúteos de la superficie para evitar la hiperextensión de la cadera.
- ✓ **Reemplazo de rodilla:** Debe flexionar la rodilla hasta una posición cómoda que no agregue tensión adicional a su reemplazo de rodilla.

REPS
POR SET
10

MANTENER
ESTIRAMIENTO
3-5
SEGUNDOS

DE
SETS
3



Planchas: Esta es un ejercicio muscular postural que se enfoca en los músculos abdominales y del torso. Recomendamos **terminar su rutina de ejercicios con este ejercicio**. Comience acostándose boca abajo sobre una superficie firme o esterilla.

1. Comience colocando sus antebrazos sobre la superficie, separados a la misma distancia del ancho de los hombros.
2. Use sus músculos abdominales y del torso para levantar sus caderas de la superficie. Al mismo tiempo, debe apretar los glúteos a medida que levanta las rodillas y su cuerpo forma una línea recta apoyado solamente en los antebrazos y los dedos de los pies.
3. Evite empujar con sus pies y concentre la tensión en los músculos abdominales y del torso.
4. Mantenga durante al menos 20 segundos. Si es demasiado difícil, puede dejar que las rodillas descansen sobre la superficie y mantener la misma posición.
5. Regrese lentamente a la posición inicial.
6. Descanse y respire profundamente durante 1-2 segundos.
7. Hay varias modificaciones que pueden hacerse. **Puede tratar recostándose de lado para aislar los diferentes músculos abdominales y la zona lumbar si tiene tiempo.**



MODIFICACIÓN DE EJERCICIOS

- ✓ **Reemplazo de cadera:** Este ejercicio debe ser seguro, pero si ocurre alguna molestia, modifíquelo por la tensión alrededor de la cadera.
- ✓ **Reemplazo de rodilla:** Este ejercicio debe ser seguro, sin embargo, las rodillas descansando sobre la superficie pueden causar cierta molestia.

REPS POR SET	MANTENER ESTIRAMIENTO	# DE SETS
5-10	5-30 SEGUNDOS	3

Enfriamiento

Recuerde tomar algún tiempo para refrescarse y tomar abundante agua. El hielo y la elevación son buenos hábitos para las articulaciones adoloridas. Esta guía puede completarse en su totalidad o puede buscar y seleccionar los ejercicios que le sean pertinentes. Recuerde modificar los ejercicios para trabajar alrededor de su/s reemplazo/s de articulación/es respectivo/s.

Esta guía sirve como un conjunto de ejercicios auto-dirigidos para manejar el dolor lumbar tras su reemplazo de cadera o rodilla. Si observa el empeoramiento del dolor, un nuevo entumecimiento/hormigueo, o no mejoran sus síntomas en un plazo de 3 a 4 semanas, le recomendamos que consulte con su médico.