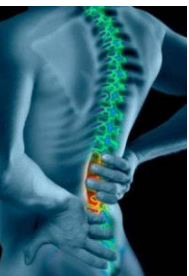
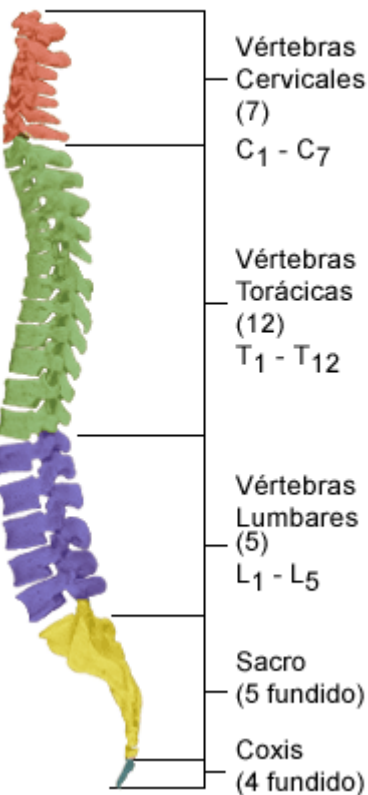


Cuida tu espalda; el sostén de tu cuerpo y de tu vida.



Columna Vertebral



NORMAS PARA PREVENIR PROBLEMAS:

- 1.- Fortalece los músculos de la espalda y los abdominales (camina, nada, tabla de ejercicios simple)
- 2.- Cuida las posturas mientras trabajas o estudias
- 3.- Cuida tu forma de dormir
- 4.- Haz estiramientos de espalda en el trabajo y antes y después de hacer ejercicio



Cuida tu forma de dormir

Las posiciones más comunes durante el sueño



Feto
41%



Tronco
15%



Nostálgico
13%



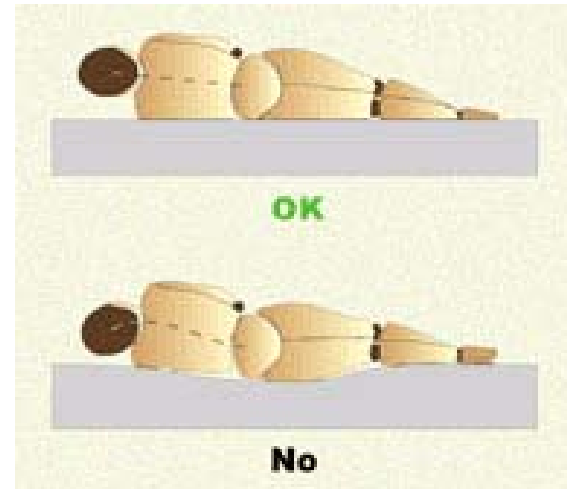
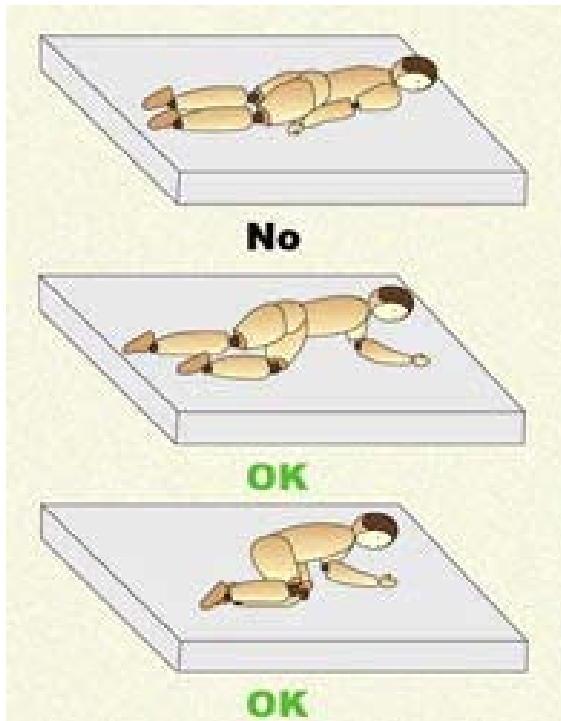
Soldado
8%



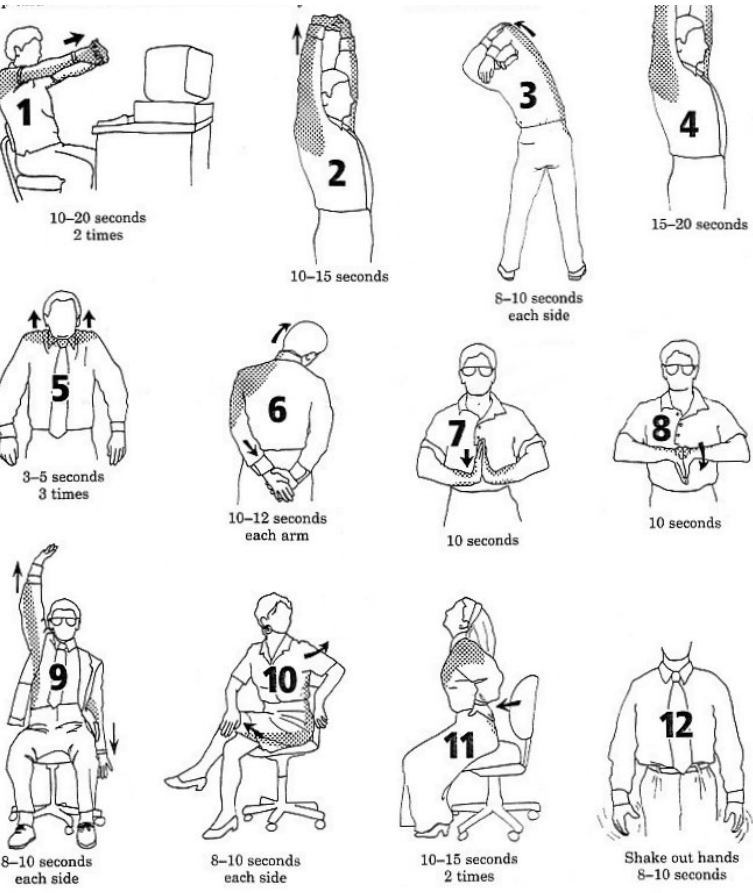
Caída libre
7%



Estrella de mar
5%



Cuida las posturas mientras trabajas o estudias



- Una mala postura mantenida durante mucho tiempo produce contractura y dolor en la musculatura.
- Cambia de postura frecuentemente
- Mantén una postura “ergonómica” para cada actividad
- Cada hora levántate y pasea durante un minuto
- Haz estiramientos un par de veces a lo largo de la jornada



Fortalece los músculos de la espalda

- Cualquier actividad física va a repercutir en los músculos de la espalda
- Los músculos abdominales son muy importantes para la salud de tu espalda
- Antes y despues de hacer cualquier ejercicio haz estiramientos de espalda







 1/16 10 segundos cada lado ref2	 2/16 20 segundos ref23	 3/16 5 segundos ref54	 4/16 10 segundos cada lado ref2
 5/16 20 segundos ref3	 6/16 2 veces 5 segundos cada una ref1	 7/16 15 segundos cada brazo ref39	 8/16 2 veces 5 segundos cada una ref24
 9/16 15 segundos ref41	 10/16 15 segundos cada brazo ref48	 11/16 15 segundos ref49	 12/16 10 segundos cada brazo ref53
 13/16 15 veces cada mano cada sentido ref43	 14/16 30 segundos ref36	 15/16 10 segundos cada lado ref45	 16/16 15 segundos ref46

TABLA DE ESTIRAMIENTOS

Ejercicios para dolor en la parte baja de la espalda (Low Back Pain Exercises)



Gato y camello



Estiramiento erguido del musio



Inclinación de la pelvis



Estiramiento de brazos y piernas



Flexión abdominal parcial



Estiramiento pirforme



Ejercicios de extensión

Copyright © 2006 McKesson Corporation and/or one of its subsidiaries. All rights reserved.

TABI A DE EJERCICIOS