

RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE - LUMBALGIA

La lumbalgia es una de las patologías más comunes, el dolor lumbar puede ser desencadenado por un esfuerzo, por una mala posición, debido a una sobrecarga muscular ya sea en actividades deportivas, o incluso por permanecer demasiado tiempo sentado o conduciendo.

Además de las sesiones de Fisioterapia es preciso atender a las siguientes recomendaciones:

- 1.- Reposo, es esencial y lo primero a tener en cuenta.
- 2.- Use alternativamente frío y calor, tal como le hemos explicado.
- 3.- Preste especial atención a la información que ha recibido sobre el tipo de almohada, cama y el sillón o silla en que se sienta más a menudo.
- 4.- Intente corregir su postura durmiendo, sentado, de pie y andando tal como le hemos explicado, y practique.
- 5.- Las Técnicas de Relajación le ayudaran a soltar esos musculos contracturados que nota en la espalda.
- 6.- Una vez haya disminuido de forma considerable el dolor practique los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento muscular que le hemos enseñado.

©www.efisioterapia.net - portal de fisioterapia y rehabilitacion