

PLAN DE EJERCICIOS

TERAPIA EN
CASA PARA

LUMBALGIA



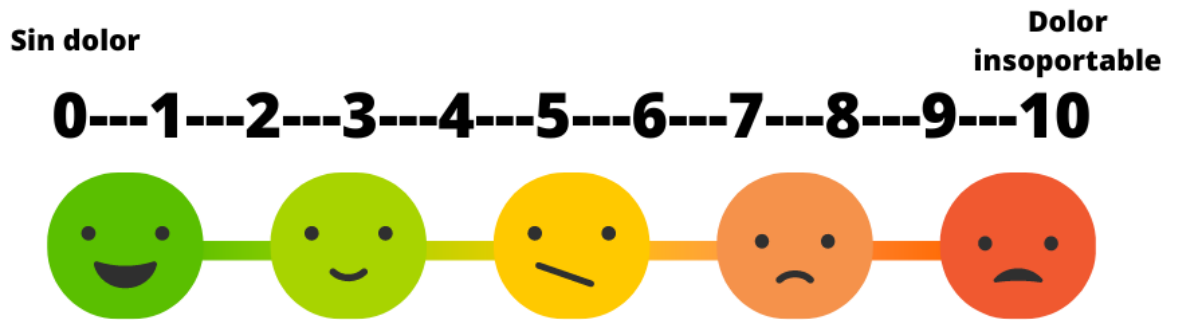
Disclaimer

Este programa GENERAL pretende ayudarte a mejorar tu postura y disminuir tu lumbalgia, pero NO sustituye la atención personalizada de un profesional de la salud.

Suspende cualquier ejercicio que cause dolor.

Empieza aquí

Antes de iniciar, vamos a establecer en qué punto se encuentra tu dolor actualmente. Asígnale un valor del 0 al 10, elige el número que mejor represente cómo se ha comportado tu dolor actualmente. El número "0" es equivalente a no tener nada de dolor y el número "10" es un dolor insoportable, con el que tienes que gritar o llegar al punto de requerir hospitalización.



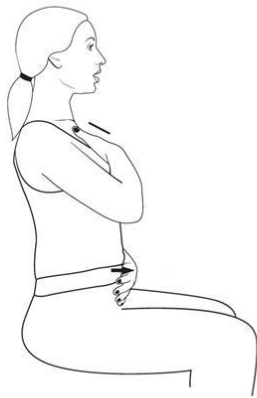
La meta es que, en 8 semanas, tu dolor haya disminuido permanentemente 2 puntos, en la escala que le has dado. Si esto no sucede, es posible que requieras una atención especializada, por lo que será recomendable que acudas a valoración con un fisioterapeuta o un reumatólogo para que determinen la causa de tu dolor lumbar.

En cada ejercicio, encontrarás un link con el que puedes ver un video que muestra cómo realizar el ejercicio.

Lo más importante

Vamos a buscar crear conciencia de tu respiración y tu postura. Durante las 8 semanas, procura pasar por lo menos un momento cada día intentando trabajar de manera exclusiva en tu respiración y posteriormente en tu postura, de la siguiente manera:

Respiración – Coloca una mano sobre tu abdomen y la otra sobre tu pecho, para que logres sentir cómo se desplazan en cada respiración. Vas a inhalar (tomar aire) por la nariz, inflando tu abdomen. Entre más aire entra, más grande debe crecer el abdomen. Posteriormente, vas a exhalar (soltar el aire) por la nariz o por la boca, desinflando tu abdomen. Procura reducir lo más posible el movimiento del pecho, que sea el abdomen el que se mueve en cada respiración.



© rehabmypatient.com

Realiza esto con mucha conciencia durante 3 minutos todos los días del programa (8 semanas)

Puedes ver el video correspondiente en el siguiente vínculo:

<https://youtu.be/IKfz1UmakWY>

De pie con buena postura - Párate derecho. Asegúrate de que tu cabeza no caiga hacia adelante y mantén tus ojos en la línea del horizonte. Las rodillas deben estar relajadas y no bloqueadas. Lleva ligeramente los glúteos y el abdomen hacia adentro. Mantén los hombros en una posición relajada y hacia atrás, y coloca las manos a los lados.



© rehabmypatient.com

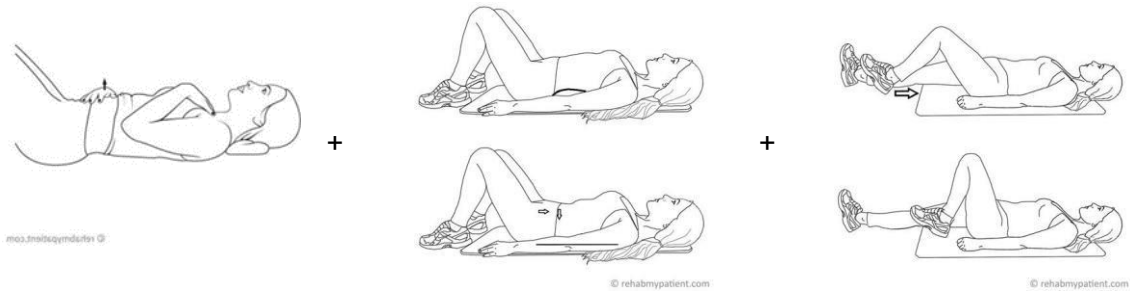


Procura mantener tu cuello y hombros relajados. Mantén alineada tu cabeza, elongando la nuca... imagina que hay un cordón en la parte de atrás de tu coronilla, que sostiene tu cabeza desde arriba.

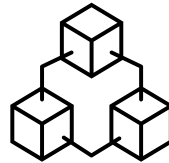
Puedes ver el video correspondiente en el siguiente vínculo:

<https://youtu.be/5c9UjK4BN3c>

Ve llevando conscientemente las sensaciones de cada ejercicio hacia el siguiente.



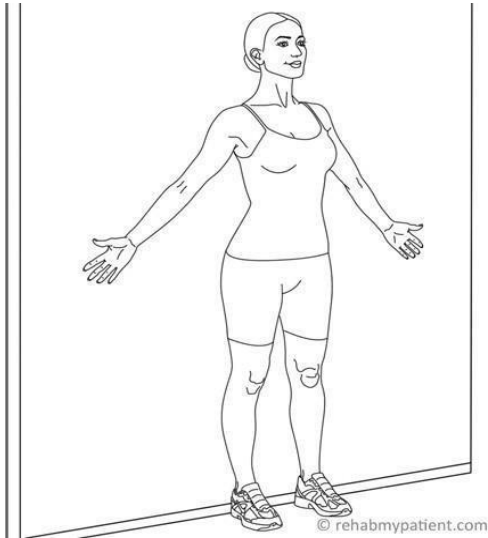
Imagina que los ejercicios son como bloques de construcción, cada ejercicio es un nuevo bloque que vas a apilar sobre el siguiente.



Sigue concentrándote en lo que vas aprendiendo de tu cuerpo cada día y se muy consciente de tu respiración.

¡Buena suerte!

1. Postura de Bruegger de pie contra la pared



Ponte de pie contra una pared. Asegúrate de que tus talones, glúteos, hombros y cabeza toquen la pared.

Gira las manos hacia afuera, de modo que las palmas de las manos queden hacia adelante con las manos apoyadas contra la pared. Lleva los omóplatos hacia abajo y hacia la línea media.

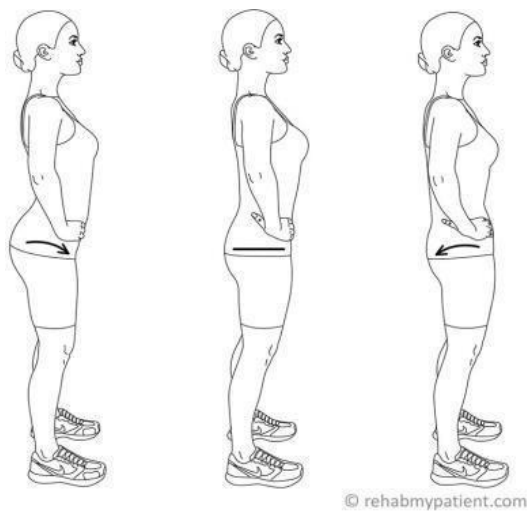
Mueve la barbilla ligeramente hacia atrás. Respira profundamente durante todo el ejercicio.

Si la parte superior de tu espalda es muy redondeada y no puedes apoyar la cabeza en la pared, no arquees el cuello, simplemente mantén la cabeza donde te sientas cómodo.

Sentirás un estiramiento en el pecho y la parte delantera, así como los músculos de la espalda que trabajan, todo lo cual ayudará a mejorar tu postura.

Puedes ver el video correspondiente en el siguiente vínculo:

<https://youtu.be/dH7JfgxR4Cg>

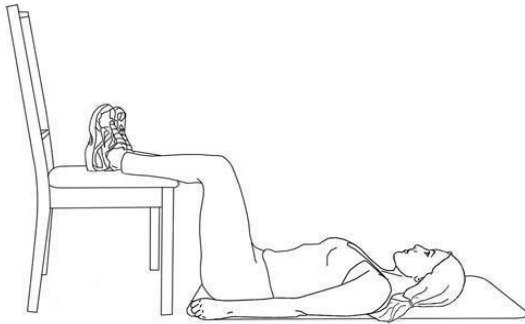


2. Inclinación pélvica | Tuck pélvico de pie

Párate erguido, con una buena postura. Coloca tus manos en tus caderas. Imagina que tu pelvis es un balde de agua y que vas a inclinar la pelvis hacia adelante para derramar el agua por el frente. A medida que inclinas la pelvis hacia adelante, es posible que tu espalda se arquee ligeramente. Para invertir el ejercicio, inclina la pelvis hacia atrás como si estuvieras derramando el agua por la parte trasera del balde. Tu espalda se redondeará ligeramente a medida que contraes los músculos abdominales y glúteos. Este ejercicio te ayudará a aprender cómo controlar tu pelvis y te ayudará a encontrar una pelvis en posición neutral.

Puedes ver el video correspondiente en el siguiente vínculo:

<https://youtu.be/-EbywYw2w4A>

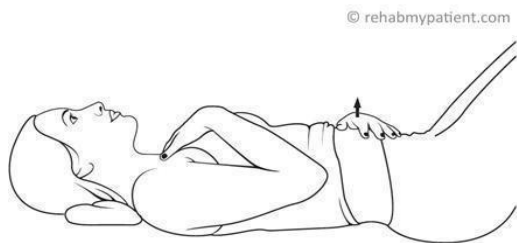


3. Silla de descompresión lumbar de posición neutra

Acuéstate boca arriba, con los pies y pantorrillas apoyados sobre una silla. Relájate en esta posición. Permite que la zona lumbar de tu columna se vaya aplanando, sintiendo cómo entra en contacto con la superficie. Si lo deseas, puedes colocar los brazos por encima de la cabeza. Este ejercicio es un ejercicio de descompresión para la columna vertebral.

Puedes ver el video correspondiente en el siguiente vínculo:

<https://youtu.be/Gi2PLv2o6A4>



4. Respiración Diafragmática Acostado

Coloca una mano sobre tu abdomen y la otra mano sobre tu pecho. Toma una respiración profunda y empuja tu abdomen (y tu mano) hacia arriba. Intenta mantener el movimiento de tu pecho al mínimo, para que te concentres en la respiración profunda.

Puedes ver el video correspondiente en el siguiente vínculo:

<https://youtu.be/l3rlYdXvuOg>

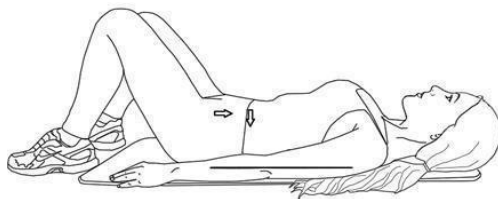


5. Inclínación pélvica | Tuck pélvico acostado

Acuéstate boca arriba e inhala profundo, como en el ejercicio anterior y al exhalar contrae los músculos profundos de tu abdomen llevando del ombligo hacia adentro (ligera hacia la columna), mientras aplanas la columna contra el piso, luego al volver a inhalar relaja tu columna.

Puedes ver el video correspondiente en el siguiente vínculo:

<https://youtu.be/oThXJ8fDxhc>

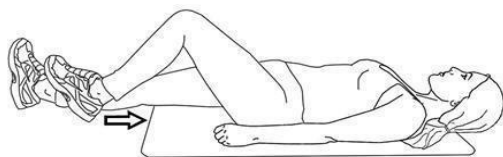


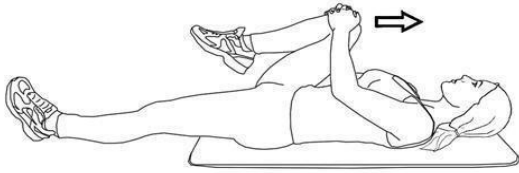
6. Deslizamiento de piernas

Acuéstate boca arriba, con ambas piernas estiradas, activa tus músculos abdominales profundos, como en el ejercicio anterior. Desliza un talón sobre la superficie, acercándolo hacia tus glúteos. Sostén esta posición un momento y regresa a la posición inicial. Repite con el lado contrario. Procura mantener solo el más mínimo contacto con el talón en el suelo. Mantén el deslizamiento de piernas lento y controlado en todo el ejercicio.

Puedes ver el video correspondiente en el siguiente vínculo:

<https://youtu.be/bRKbw7kZ8pl>





© rehabmypatient.com

7. Estiramiento de espalda con una sola pierna

Acuéstate boca arriba y dobla la rodilla hacia el pecho. Mantén esta posición y siente un estiramiento suave en la espalda. Relájate y luego repite con el lado contrario.

Puedes ver el video correspondiente en el siguiente vínculo:

<https://youtu.be/ud3yVcyUS8s>

8. Elevación de una sola pierna recta

Para este ejercicio, puedes unir 2 cinturones o doblar una toalla, para sujetar tu pierna. En el siguiente video puedes ver cómo hacerlo:

<https://youtu.be/GzBxJFzPWfw>

Acuéstate boca arriba y levanta una pierna recta tanto como te sientas cómodo. Puedes utilizar un cincho (tela o cinturón) para ayudar a subir tu pierna. Mantén esta posición y relájate. Este ejercicio estirará el tendón de la corva y por consiguiente, tu zona glútea y lumbar. No te preocupes si no puedes subir la pierna tan alto como el dibujo, lo importante es que sientas un estiramiento cómodo.

Puedes ver los videos correspondientes en los siguientes vínculos.
Usando una toalla:

<https://youtu.be/ZIH8CKhvsIU>

Usando dos cintos:

<https://youtu.be/g5fdA2Ae0EY>

Ejercicio alternativo, si tienes compromiso radicular:

<https://youtu.be/7dIxOQrtovc>

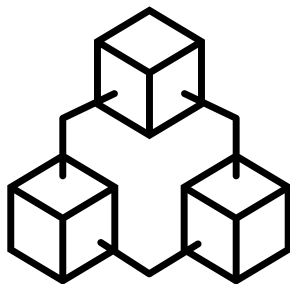
Secuencia

Observa un ejemplo de cómo ir construyendo una secuencia con tus ejercicios, ligando cada uno con el siguiente, en este video:

https://youtu.be/_gRyjh6Fy5k

Y practica con una secuencia guiada en este video:

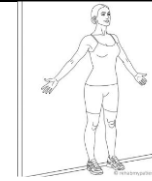
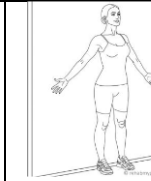
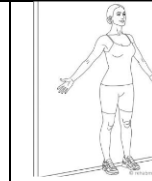
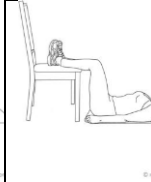
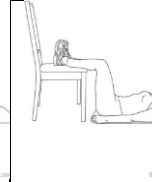
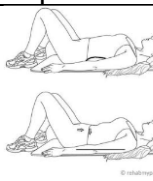
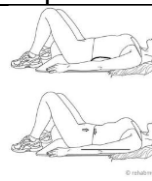
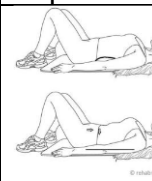
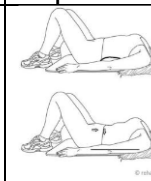
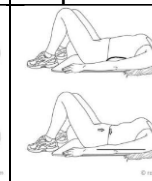
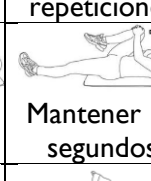
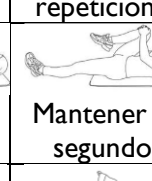
<https://youtu.be/D5WJWa8PVss>

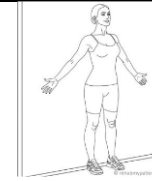
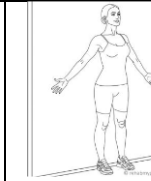
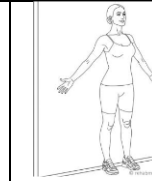
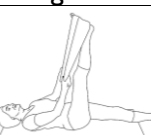
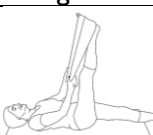
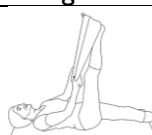
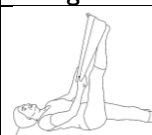
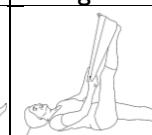


Tu camino a la recuperación

Calendario de ejercicios

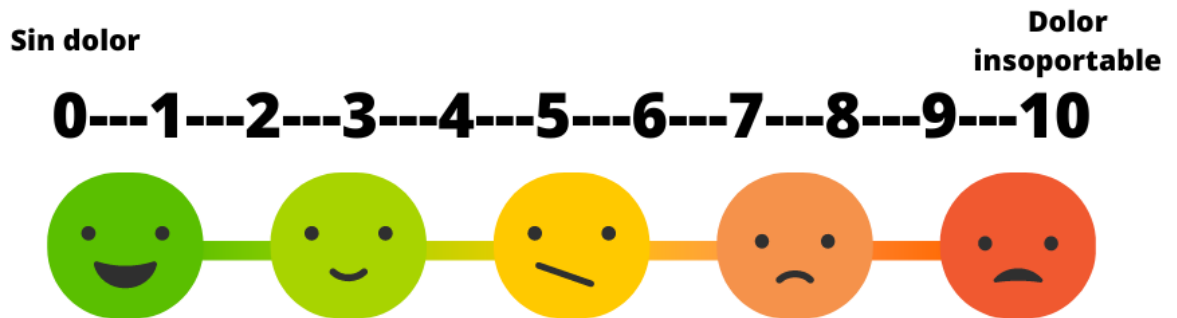
Ahora que conoces cada ejercicio y cómo realizarlo, es necesario determinar cuáles ejercicios realizarás cada día y cuántas veces. A continuación, se presentan tus ejercicios semanales.

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	 Mantener postura durante 1 minuto	 Mantener postura durante 1 minuto	 Mantener postura durante 1 minuto	 Mantener postura durante 1 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos
	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos
	 Realizar 5 repeticiones	 Realizar 5 repeticiones	 Realizar 5 repeticiones	 Realizar 6 repeticiones	 Realizar 6 repeticiones	 Realizar 7 repeticiones	 Realizar 7 repeticiones
	 Realizar 5 repeticiones	 Realizar 5 repeticiones	 Realizar 5 repeticiones	 Realizar 6 repeticiones	 Realizar 6 repeticiones	 Realizar 7 repeticiones	 Realizar 7 repeticiones
	 Realizar 4 repeticiones	 Realizar 4 repeticiones	 Realizar 4 repeticiones	 Realizar 4 repeticiones	 Realizar 4 repeticiones	 Realizar 4 repeticiones	 Realizar 4 repeticiones
	 Mantener 10 segundos	 Mantener 10 segundos	 Mantener 10 segundos	 Mantener 10 segundos	 Mantener 10 segundos	 Mantener 10 segundos	 Mantener 10 segundos
	 Mantener 10 segundos	 Mantener 10 segundos	 Mantener 10 segundos	 Mantener 10 segundos	 Mantener 10 segundos	 Mantener 10 segundos	 Mantener 10 segundos

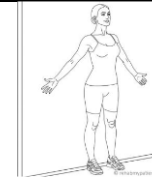
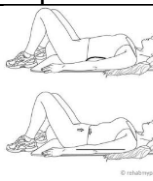
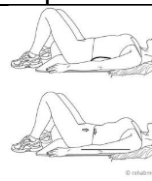
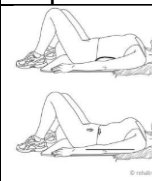
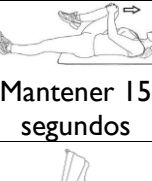
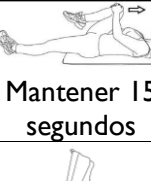
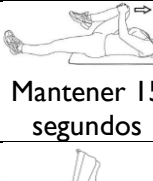
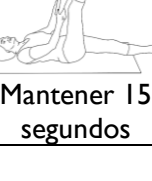
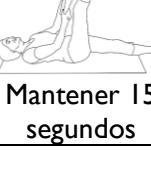
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	 Mantener postura durante 2 minuto	 Mantener postura durante 3 minutos	 Mantener postura durante 3 minuto	 Mantener postura durante 3 minutos	 Mantener postura durante 3 minutos	 Mantener postura durante 4 minutos	 Mantener postura durante 4 minutos
	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos
	 Realizar 8 repeticiones	 Realizar 9 repeticiones	 Realizar 10 repeticiones	 Realizar 12 repeticiones	 Realizar 12 repeticiones	 Realizar 12 repeticiones	 Realizar 12 repeticiones
	 Realizar 8 repeticiones	 Realizar 8 repeticiones	 Realizar 8 repeticiones	 Realizar 9 repeticiones	 Realizar 9 repeticiones	 Realizar 10 repeticiones	 Realizar 10 repeticiones
	 Realizar 4 repeticiones	 Realizar 4 repeticiones	 Realizar 4 repeticiones	 Realizar 6 repeticiones	 Realizar 6 repeticiones	 Realizar 6 repeticiones	 Realizar 6 repeticiones
	 Mantener 10 segundos	 Mantener 10 segundos	 Mantener 10 segundos	 Mantener 10 segundos	 Mantener 10 segundos	 Mantener 10 segundos	 Mantener 10 segundos
	 Mantener 10 segundos	 Mantener 10 segundos	 Mantener 10 segundos	 Mantener 10 segundos	 Mantener 10 segundos	 Mantener 10 segundos	 Mantener 10 segundos

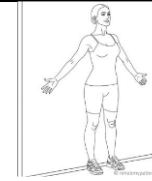
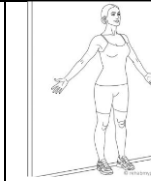
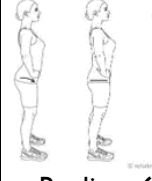
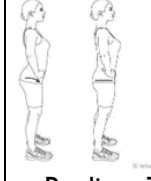
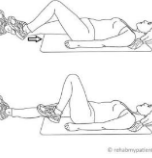
Valoración intermedia I

Al concluir la segunda semana de ejercicios, valora nuevamente en qué punto se encuentra tu dolor dentro de la escala:



Recuerda que la meta es que, en 8 semanas, tu dolor haya disminuido permanentemente 2 puntos, en la escala que le has dado al inicio del programa de ejercicios, para lo que es muy importante que realices a conciencia tus ejercicios, prestando atención a tu respiración.

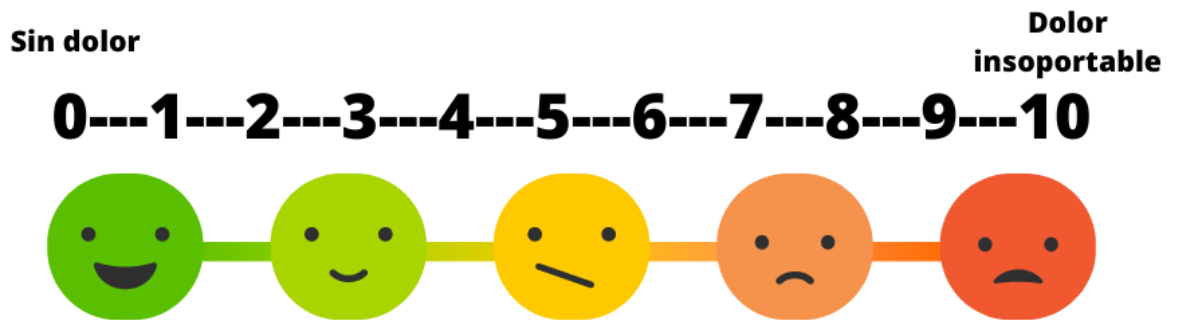
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	 Mantener postura durante 4 minuto	 Mantener postura durante 4 minutos	 Mantener postura durante 5 minuto	 Mantener postura durante 5 minutos	 Mantener postura durante 5 minutos	Descanso	Descanso
	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	Mantener postura durante 2 minutos	Mantener postura durante 2 minutos
	 Realizar 15 repeticiones	 Realizar 15 repeticiones	 Realizar 15 repeticiones	 Realizar 15 repeticiones	 Realizar 15 repeticiones	Realizar 15 repeticiones	Realizar 15 repeticiones
	 Realizar 10 repeticiones	 Realizar 10 repeticiones	 Realizar 15 repeticiones	 Realizar 15 repeticiones	 Realizar 15 repeticiones	Descanso	Descanso
	 Realizar 6 repeticiones	 Realizar 6 repeticiones	 Realizar 6 repeticiones	 Realizar 6 repeticiones	 Realizar 6 repeticiones	Descanso	Descanso
	 Mantener 15 segundos	 Mantener 15 segundos	 Mantener 15 segundos	 Mantener 15 segundos	 Mantener 15 segundos	Mantener 15 segundos	Mantener 15 segundos
	 Mantener 15 segundos	 Mantener 15 segundos	 Mantener 15 segundos	 Mantener 15 segundos	 Mantener 15 segundos	Mantener 15 segundos	Mantener 15 segundos

SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	 Mantener postura durante 3 minutos	 Mantener postura durante 3 minutos	 Mantener postura durante 4 minutos	 Mantener postura durante 4 minutos	 Mantener postura durante 5 minutos	 Mantener postura durante 5 minutos	Descanso
	 Realizar 5 repeticiones	 Realizar 5 repeticiones	 Realizar 5 repeticiones	 Realizar 6 repeticiones	 Realizar 6 repeticiones	 Realizar 7 repeticiones	Descanso
	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	Mantener postura durante 2 minutos
	 Realizar 18 repeticiones	 Realizar 18 repeticiones	 Realizar 18 repeticiones	 Realizar 20 repeticiones	 Realizar 20 repeticiones	 Realizar 20 repeticiones	Realizar 20 repeticiones
	 Realizar 8 repeticiones	 Realizar 8 repeticiones	 Realizar 8 repeticiones	 Realizar 8 repeticiones	 Realizar 10 repeticiones	Descanso	Descanso
	 Mantener 15 segundos	 Mantener 15 segundos	 Mantener 15 segundos	 Mantener 15 segundos	 Mantener 15 segundos	 Mantener 15 segundos	Mantener 15 segundos
	 Mantener 15 segundos	 Mantener 15 segundos	 Mantener 15 segundos	 Mantener 15 segundos	 Mantener 15 segundos	 Mantener 15 segundos	Mantener 15 segundos

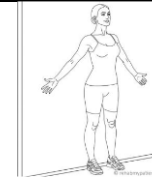
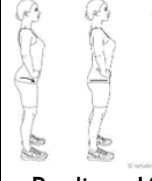
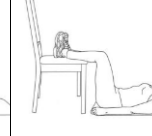
Valoración intermedia 2

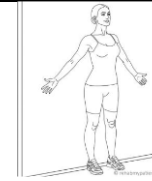
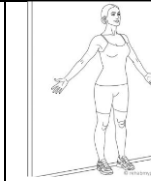
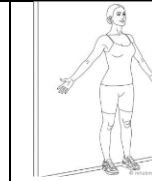
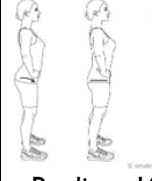
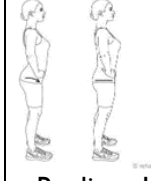
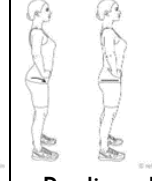
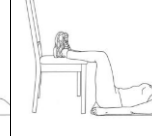
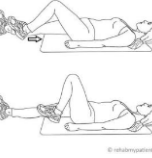
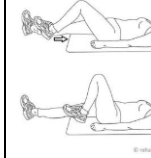
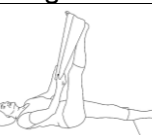
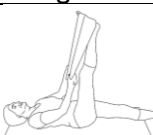
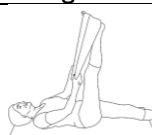
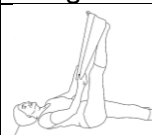
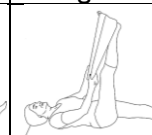
¡Felicidades! Vas a la mitad del programa. Posiblemente ya hayas notado cambios importantes en las sensaciones de tu cuerpo.

Al concluir a cuarta semana de ejercicios, valora nuevamente en qué punto se encuentra tu dolor dentro de la escala:



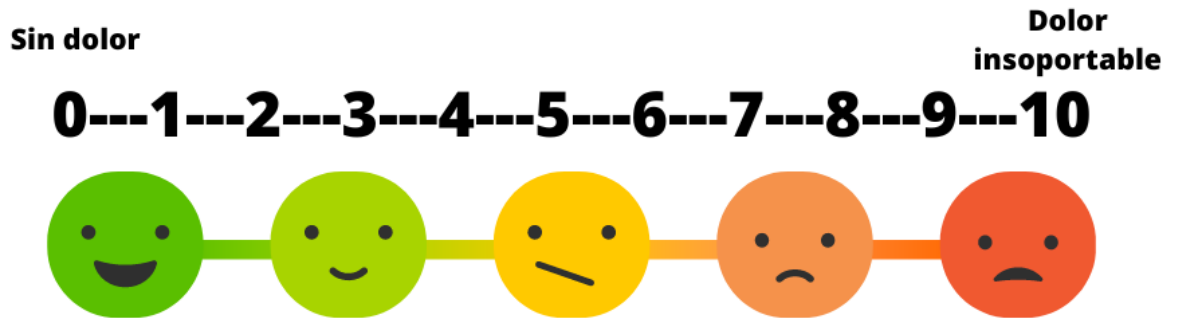
¿Cómo va tu progreso?

SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	 Mantener postura durante 5 minutos	 Mantener postura durante 4 minutos	 Mantener postura durante 4 minutos	 Mantener postura durante 3 minutos	 Mantener postura durante 3 minutos	Descanso	Descanso
	 Realizar 8 repeticiones	 Realizar 8 repeticiones	 Realizar 9 repeticiones	 Realizar 9 repeticiones	 Realizar 10 repeticiones	Descanso	Descanso
	 Mantener postura durante 3 minutos	 Mantener postura durante 3 minutos	 Mantener postura durante 3 minutos	 Mantener postura durante 3 minutos	 Mantener postura durante 3 minutos	 Mantener postura durante 3 minutos	 Mantener postura durante 3 minutos
	 Realizar 25 repeticiones	 Realizar 25 repeticiones	 Realizar 25 repeticiones	 Realizar 25 repeticiones	 Realizar 30 repeticiones	 Realizar 30 repeticiones	 Realizar 35 repeticiones
	 Realizar 10 repeticiones	 Realizar 10 repeticiones	 Realizar 12 repeticiones	 Realizar 12 repeticiones	 Realizar 14 repeticiones	Descanso	Descanso
	 Mantener 20 segundos	 Mantener 20 segundos	 Mantener 20 segundos	 Mantener 20 segundos	 Mantener 20 segundos	 Mantener 20 segundos	 Mantener 20 segundos
	 Mantener 20 segundos	 Mantener 20 segundos	 Mantener 20 segundos	 Mantener 20 segundos	 Mantener 20 segundos	 Mantener 20 segundos	 Mantener 20 segundos

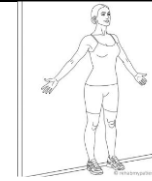
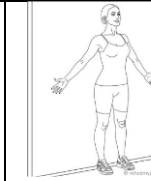
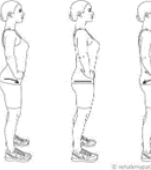
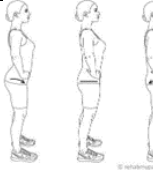
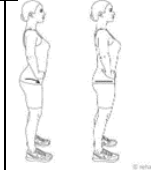
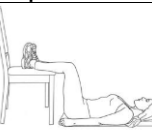
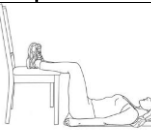
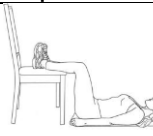
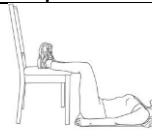
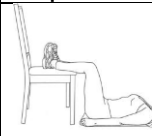
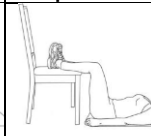
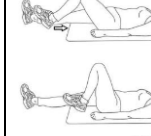
SEMANA 6	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos
	 Realizar 10 repeticiones	 Realizar 10 repeticiones	 Realizar 10 repeticiones	 Realizar 10 repeticiones	 Realizar 10 repeticiones	 Realizar 10 repeticiones	 Realizar 10 repeticiones
	 Mantener postura durante 3 minutos	 Mantener postura durante 3 minutos	 Mantener postura durante 3 minutos	 Mantener postura durante 3 minutos	 Mantener postura durante 3 minutos	 Mantener postura durante 3 minutos	 Mantener postura durante 3 minutos
	 Realizar 35 repeticiones	 Realizar 40 repeticiones	 Realizar 40 repeticiones	 Realizar 45 repeticiones	 Realizar 45 repeticiones	 Realizar 50 repeticiones	 Realizar 50 repeticiones
	 Realizar 16 repeticiones	 Realizar 16 repeticiones	 Realizar 18 repeticiones	 Realizar 18 repeticiones	 Realizar 20 repeticiones	 Realizar 20 repeticiones	Descanso
	 Mantener 25 segundos	 Mantener 25 segundos	 Mantener 25 segundos	 Mantener 25 segundos	 Mantener 25 segundos	 Mantener 25 segundos	 Mantener 25 segundos
	 Mantener 25 segundos	 Mantener 25 segundos	 Mantener 25 segundos	 Mantener 25 segundos	 Mantener 25 segundos	 Mantener 25 segundos	 Mantener 25 segundos

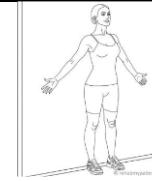
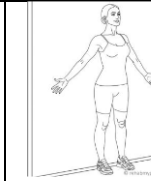
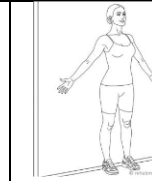
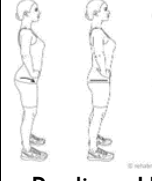
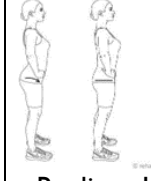
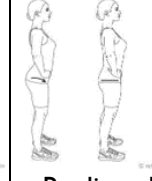
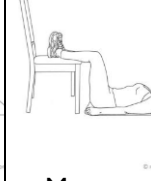
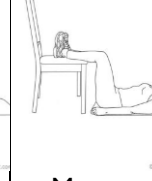
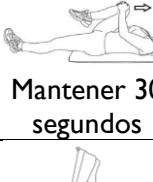
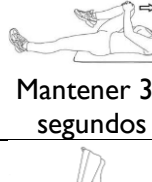
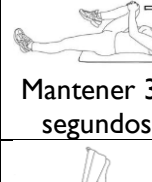
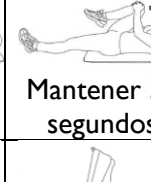
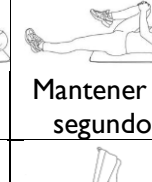
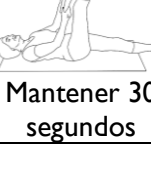
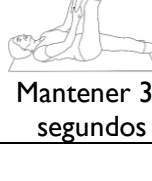
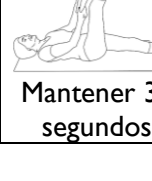
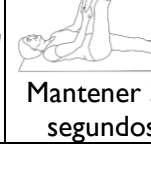
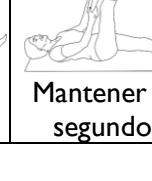
Valoración intermedia 3

Al concluir la sexta semana de ejercicios, valora nuevamente en qué punto se encuentra tu dolor dentro de la escala:



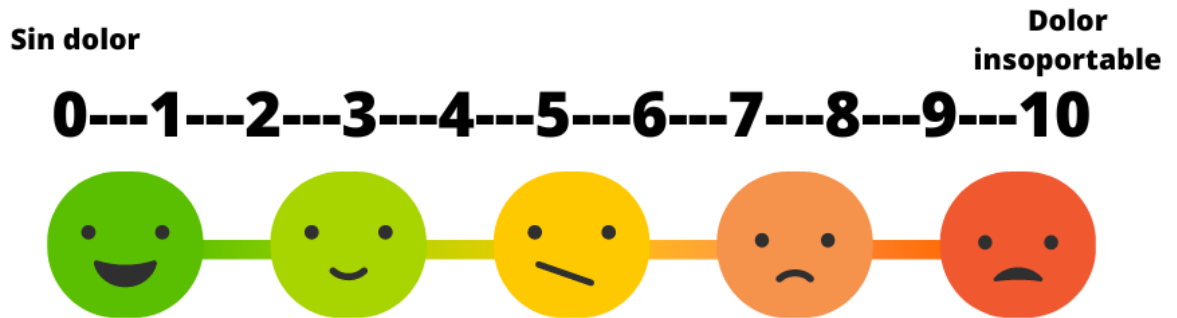
Estás muy poco de terminar el plan de ejercicios, sólo te faltan 2 semanas más. ¿Hasta dónde has conseguido llegar? ¡Es increíble!

SEMANA 7	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	Descanso
	 Realizar 10 repeticiones	 Realizar 10 repeticiones	 Realizar 10 repeticiones	 Realizar 15 repeticiones	 Realizar 15 repeticiones	 Realizar 15 repeticiones	Descanso
	 Mantener postura durante 4 minutos	 Mantener postura durante 4 minutos	 Mantener postura durante 4 minutos	 Mantener postura durante 4 minutos	 Mantener postura durante 4 minutos	 Mantener postura durante 4 minutos	Mantener postura durante 4 minutos
	 Realizar 55 repeticiones	 Realizar 55 repeticiones	 Realizar 60 repeticiones	 Realizar 60 repeticiones	 Realizar 60 repeticiones	 Realizar 60 repeticiones	Realizar 60 repeticiones
	 Realizar 22 repeticiones	 Realizar 22 repeticiones	 Realizar 24 repeticiones	 Realizar 26 repeticiones	 Realizar 26 repeticiones	 Realizar 28 repeticiones	Descanso
	 Mantener 25 segundos	 Mantener 25 segundos	 Mantener 25 segundos	 Mantener 25 segundos	 Mantener 30 segundos	 Mantener 30 segundos	Mantener 30 segundos
	 Mantener 25 segundos	 Mantener 25 segundos	 Mantener 25 segundos	 Mantener 25 segundos	 Mantener 30 segundos	 Mantener 30 segundos	Mantener 30 segundos

SEMANA 8	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos	 Mantener postura durante 2 minutos
	 Realizar 15 repeticiones	 Realizar 15 repeticiones	 Realizar 15 repeticiones	 Realizar 15 repeticiones	 Realizar 15 repeticiones	 Realizar 15 repeticiones	 Realizar 15 repeticiones
	 Mantener postura durante 5 minutos	 Mantener postura durante 5 minutos	 Mantener postura durante 5 minutos	 Mantener postura durante 5 minutos	 Mantener postura durante 5 minutos	 Mantener postura durante 5 minutos	 Mantener postura durante 5 minutos
	 Realizar 65 repeticiones	 Realizar 65 repeticiones	 Realizar 65 repeticiones	 Realizar 66 repeticiones	 Realizar 65 repeticiones	 Realizar 65 repeticiones	 Realizar 65 repeticiones
	 Realizar 30 repeticiones	Descanso	 Realizar 30 repeticiones	Descanso	 Realizar 30 repeticiones	Descanso	 Realizar 30 repeticiones
	 Mantener 30 segundos	 Mantener 30 segundos	 Mantener 30 segundos	 Mantener 30 segundos	 Mantener 30 segundos	 Mantener 30 segundos	 Mantener 30 segundos
	 Mantener 30 segundos	 Mantener 30 segundos	 Mantener 30 segundos	 Mantener 30 segundos	 Mantener 30 segundos	 Mantener 30 segundos	 Mantener 30 segundos

Valoración Final

Al concluir la octava y última semana del plan de ejercicios, valora nuevamente en qué punto se encuentra tu dolor dentro de la escala:



¡Felicidades! Has aprendido mucho de tu cuerpo estas últimas semanas. El compromiso que hiciste contigo mismo ha rendido frutos y has logrado reprogramar tu cuerpo y tu cerebro.

Muchas gracias por confiar en tu cuerpo, dedicar tiempo a tu bienestar y participar en este programa de ejercicios.

Ahora que concluyó el programa de ejercicios, puedes tomar algunos ejercicios que has aprendido y realizarlos de manera esporádica. El cuerpo necesita movimiento y estos ejercicios que ahora conoces muy bien, permiten contrarrestar algunas de las posturas que constantemente adoptamos a lo largo del día, por lo que hacer algunas de ellas parte de tu vida te traerá un beneficio permanente.

EXTRA: ¡STICKERS!

Utiliza estos Stickers para marcar en tu calendario los momentos memorables de tu camino hacia la recuperación.

