Ciática: Ejercicios
[Sciatica: Exercises]

Instrucciones de cuidado

Éstos son algunos ejemplos de ejercicios típicos de rehabilitación para su afección. Comience cada ejercicio lentamente. Reduzca la intensidad del ejercicio si empieza a sentir dolor.

Su médico o el fisioterapeuta le dirán cuándo puede comenzar con estos ejercicios y cuáles funcionarán mejor para usted.

Cuando no esté activo, encuentre una posición cómoda para descansar. Algunas personas se sienten cómodas en el piso o en una cama de firmeza media con una almohada pequeña debajo de la cabeza y otra debajo de sus rodillas. Otras personas prefieren acostarse de lado con una almohada entre las rodillas. No permanezca en una posición por demasiado tiempo.

Dé paseos cortos (10 a 20 minutos) cada 2 a 3 horas. Evite las pendientes, las colinas y las escaleras hasta que se sienta mejor. Sólo camine distancias que pueda manejar sin dolor, especialmente dolor en las piernas.

Cómo se hacen los ejercicios

Estiramientos de la espalda

diapositiva 1 de 1

1. Apoye las manos y las rodillas en el piso.
2. Relaje la cabeza y déjela caer. Arquee la espalda hacia el techo, hasta que sienta que las partes alta, media y baja se estiran agradablemente. Mantenga este estiramiento durante el tiempo que se sienta cómodo, o de 15 a 30 segundos.
3. Vuelva a la posición inicial con la espalda plana mientras está apoyado de manos y rodillas.
4. Deje que su espalda se nivele empujando el estómago hacia el piso. Levante las nalgas (glúteos) hacia el techo.
5. Mantenga esta posición durante 15 a 30 segundos.
6. Repita de 2 a 4 veces.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y

acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

©2006-2022 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.