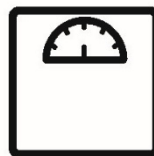


ANEXO 5. Recomendaciones para el autocuidado

#AndalucíaTECUIDA

Dolor lumbar

Aplica Calor



Baje de peso

**Cuide su postura:**

Evite los malos hábitos posturales en tus actividades diarias.

**Al levantar pesos:** Doble las rodillas y mantenga la

espalda recta activando glúteos y abdomen.

Haga ejercicio:

Refuerce su musculatura lumbar con ejercicios específicos

**Al sentarse:**

Use sillas bajas para apoyar los pies, protegiendo la zona lumbar. Cuide la postura en el coche.

**Al dormir:**

Use un colchón firme y duerma de lado o boca arriba con una almohada bajo las rodillas. No se levante bruscamente.

**Al caminar:**

Cambie de posición a menudo, distribuya pesos y use calzado cómodo y adecuado.



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias
SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

Fuente: Servicio Andaluz de Salud
Última revisión: Septiembre 2020

+info
SaludResponde
955 545 060