

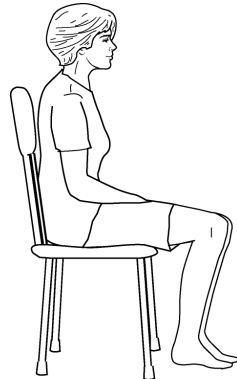
# Lo que debe y no debe hacer en caso de dolor en la parte baja de la espalda

## Do's and Don'ts with Low Back Pain

### Sitting

#### Do:

- Sit as little as possible and then only for short periods.
- Place a supportive towel roll at the belt line of the back especially when sitting in a car.
- When getting up from sitting, keep the normal curves in your back. Move to the front of the seat and stand up by straightening your legs. Avoid bending forward at the waist.
- Try to keep the normal curves in your back at all times.

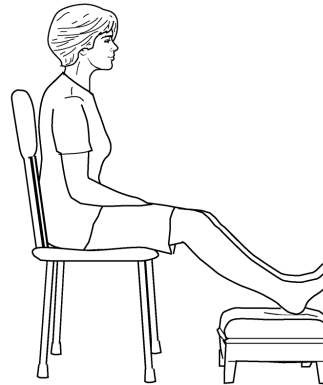


Bueno  
Good

### Cuando se siente

#### Lo que debe hacer:

- Siéntese lo menos posible y solo por periodos breves.
- Coloque una toalla enrollada de apoyo en la espalda, a la altura del cinturón, especialmente cuando se siente en un automóvil.
- Cuando se incorpore después de estar sentado, mantenga las curvas normales de la espalda. Deslícese hasta el frente del asiento y póngase de pie estirando las piernas. Evite inclinarse hacia adelante doblando su cintura.
- Siempre trate de mantener las curvas normales de la espalda.



Malo  
Bad

#### Don't:

- **Do not** sit on a low soft couch with a deep seat. It will force you to sit with your hips lower than your knees and will round your back. You will lose the normal curve in your back.
- **Do not** place your legs straight out in front of you while sitting (e.g. sitting in the bath tub).

#### Lo que no debe hacer:

- **No** se siente en un sofá blando con un asiento profundo. Esto lo forzará a sentarse con las caderas más abajo de las rodillas y redondear la espalda. Perderá la curva normal de la espalda.
- **No** coloque las piernas estiradas frente a usted mientras esté sentado (p. ej., cuando se sienta en la bañera).

## Standing

### Do:

- If you must stand for a long period of time, keep one leg up on a foot stool.
- Adapt work heights.

### Don't:

- Avoid half bent positions.



Bueno  
Good



Malo  
Bad

## Cuando esté de pie

### Lo que debe hacer:

- Si debe estar de pie por períodos largos, coloque una pierna en altura sobre un reposapiés.
- Adapte las alturas de trabajo.

### Lo que no debe hacer:

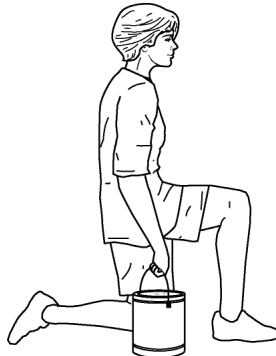
- Evite las posiciones en las que deba estar semiinclinado.

## Lifting

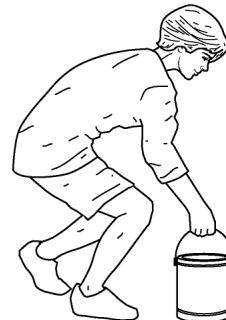
Avoid lifting if you can.

### Do:

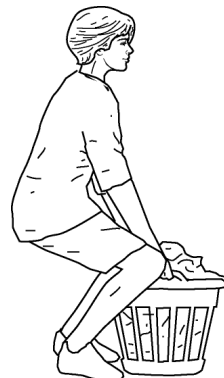
- Use the correct lifting technique. Keep your back straight when lifting. Never stoop or bend forward. Stand close to the load, have a firm footing and wide stance. Kneel on one knee, keeping the back straight. Have a secure grip on the load and lift by straightening your knees. Do a steady lift. Shift your feet to turn and do not twist your back.



Bueno  
Good



Malo  
Bad



Bueno  
Good



Malo  
Bad

### Don't:

- **Do not** jerk when you lift.
- **Do not** bend over the object you are lifting.

## Cuando levante peso

Evite levantar peso siempre que sea posible.

### Lo que debe hacer:

- Use la técnica correcta para levantar objetos. Mantenga la espada derecha al levantar objetos. No se encorve ni incline hacia adelante. Párese cerca del objeto, párese firme con las piernas separadas. Arrodílese sobre una rodilla y mantenga la espalda recta. Sujete firmemente el objeto y enderece las rodillas para levantarlo. Levante el objeto de forma controlada. Use los pies para girar, no gire la espalda.

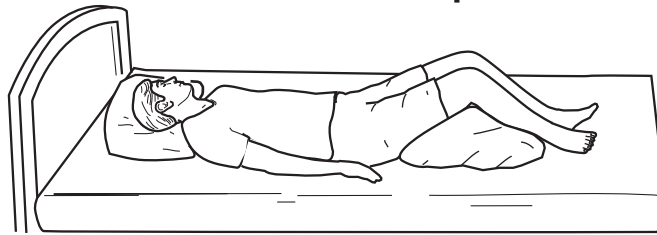
### Lo que no debe hacer:

- **No** levante peso de un tirón.
- **No** se incline sobre el objeto que está levantando.

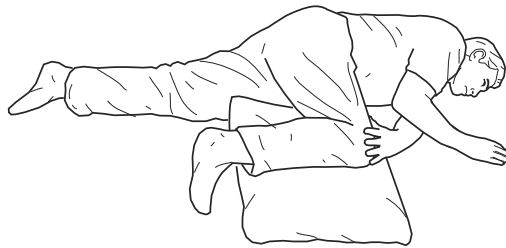
## Lying

### Do:

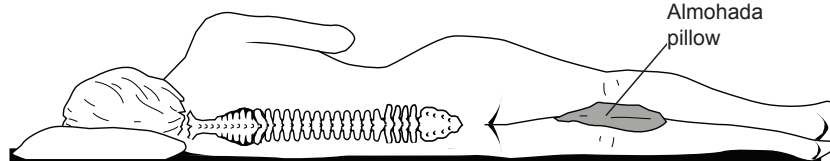
- Sleep on a good firm surface.
- If your bed sags, use slats or plywood supports between the mattress and base to firm it. You also can place the mattress on the floor, a simple but temporary solution.
- You may be more comfortable at night when you use a pillow for support.



Bueno  
Good



Bueno  
Good



Bueno  
Good

## Cuando se acueste

### Lo que debe hacer:

- Duerma sobre una superficie adecuada y firme.
- Si la cama se hunde, use listones o maderas como soporte entre el colchón y la base para proporcionar firmeza. También puede poner el colchón en el piso como una solución simple y temporal.
- En la noche, puede resultarle más cómodo usar una almohada como apoyo.

### Don't:

- **Do not** sleep on your stomach unless advised to do so by your doctor or physical therapist.

### Lo que no debe hacer:

- **No** duerma sobre su estómago, a menos que lo indique el médico o fisioterapeuta.

## Bending forward

### Do:

- Keep the natural curves of your back when doing these and other activities: making a bed, vacuuming, sweeping or mopping the floor, weeding the garden or raking leaves.



Bueno  
Good

## Cuando se incline hacia adelante

### Lo que debe hacer:

- Mantenga las curvas naturales de la espalda al hacer estas y otras actividades: hacer la cama, pasar la aspiradora, barrer o fregar el piso, limpiar las malezas del jardín o rastrillar las hojas.



Malo  
Bad

## Coughing and sneezing

### Do:

- Bend backwards to increase the curve of your back while you cough or sneeze.

## Driving a car

### Do:

- Drive the car as little as possible. It is better to be a passenger than to drive yourself.
- Move the seat forward to the steering wheel. Your seat must be close enough to the wheel to keep the natural curves of your back. If your hips are lower than your knees in this position, raise yourself by sitting on a pillow.



## Cuando tosa o estornude

### Lo que debe hacer:

- Inclínese hacia atrás para aumentar la curva de la espalda mientras tose o estornuda.

## Cuando conduce un automóvil

### Lo que debe hacer:

- Conduzca lo menos posible. Es mejor ser pasajero que tener que conducir.
- Mueva el asiento hacia adelante, cerca del volante. El asiento deberá estar lo suficientemente cerca del volante para mantener las curvas naturales de la espalda. Si las caderas están más abajo que las rodillas en esta posición, elévese sentándose sobre un cojín.

## Exercises for low back pain

### Safety Guidelines

- An increase in your low back pain can be expected with these exercises. This is acceptable as long as your leg symptoms are not increasing.
- If while doing these exercises, your pain worsens or you have new pain or symptoms, stop the exercises and discuss your symptoms with your doctor or physical therapist.
- Stop exercising and let your doctor or physical therapist know right away if you have any change in your bowel or bladder control or any increase in weakness in your leg or foot.

## Ejercicios para el dolor en la parte baja de la espalda

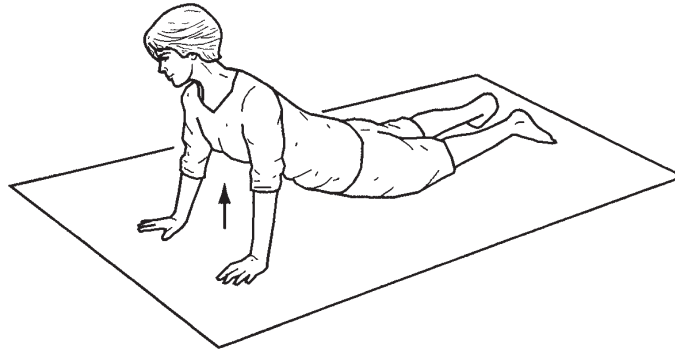
### Pautas de seguridad

- Es esperable que aumente su dolor en la parte baja de la espalda con estos ejercicios. Esto es normal, siempre que no aumenten sus síntomas en las piernas.
- Si mientras realiza estos ejercicios su dolor empeora o tiene nuevos dolores o síntomas, deje de hacer los ejercicios y hable sobre sus síntomas con el médico o fisioterapeuta.
- Deje de hacer ejercicio e informe inmediatamente a su médico o fisioterapeuta si observa cambios en las deposiciones o el control de la vejiga, o aumenta la debilidad de la pierna o el pie.

## Exercises

### ❑ Press-Ups:

Keep your back and buttocks relaxed and use your arms to press up. Concentrate on keeping your hips down and push up your upper body as high as possible.



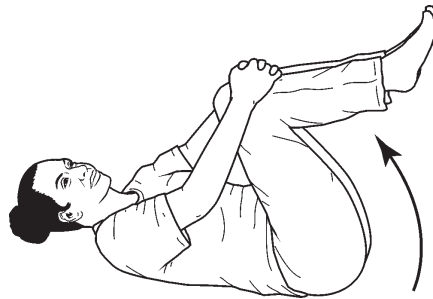
## Ejercicios

### ❑ Lagartijas:

Mantenga la espalda y los glúteos relajados, y use los brazos para hacer lagartijas. Concéntrese en mantener las caderas abajo y empuje el peso de la parte superior del cuerpo tan alto como sea posible.

### ❑ Double Knee to Chest:

Grasp both your knees with your hands and pull toward your shoulders. Hold the stretch for 1 second. Let your knees return, but keep them bent at arms length.

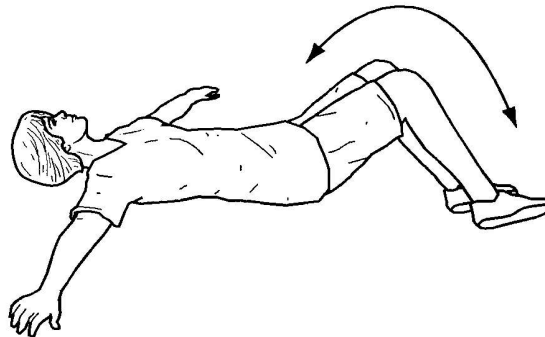


### ❑ Rodillas al pecho:

Sujete las dos rodillas con las manos y acérquelas a los hombros. Mantenga el estiramiento durante 1 segundo. Deje que las rodillas vuelvan a la posición inicial, pero manténgalas flexionadas y al alcance de los brazos.

### ❑ Lumbar Spine Stretches:

Lie on your back. Bring your knees towards your chest. Rotate your knees towards the pain.



### ❑ Estiramientos de la columna lumbar:

Recuéstese boca arriba. Acerque las rodillas a su pecho. Gire las rodillas hacia el lugar en que siente dolor.

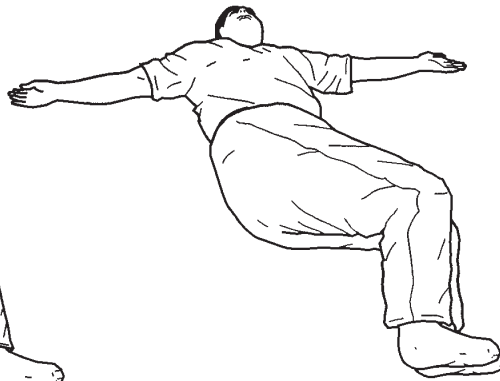
### ❑ Side-lying Position:

Lie on your side and face forward. Have both arms straight in front and bend your knees. Turn your head as you move your top arm across your body as far as you can. Keep your arm in place and turn your head back to the starting position. Look back again and turn your head farther if you can. Bring your head and arm back to the starting position. Relax and repeat 10 times on each side.



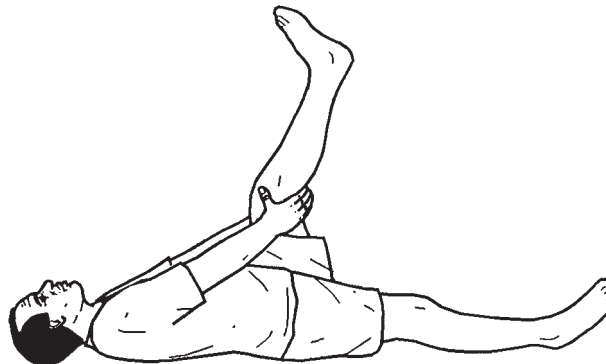
### ❑ Posición sobre el costado:

Recuéstese de lado con el rostro hacia adelante. Coloque los dos brazos estirados hacia el frente y doble las rodillas. Gire la cabeza a medida que abre el brazo superior hacia el otro lado de su cuerpo lo más que pueda. Mantenga el brazo en su lugar y gire la cabeza hasta la posición inicial. Mire nuevamente hacia atrás y, si puede, gire más la cabeza. Lleve la cabeza y el brazo a la posición inicial. Relájese y repita 10 veces de cada lado.



### ❑ Hamstring Stretch:

Lie on your back with your legs out straight. Raise your leg up and put your hands around the upper leg for support. Slowly straighten the raised knee until you feel a stretch in the back of the upper leg. Hold, then relax and repeat 10 times on each leg.



### ❑ Estiramiento del tendón de la corva:

Recuéstese sobre la espalda con las piernas estiradas hacia adelante. Levante la pierna y ponga sus manos alrededor del muslo para sostener la pierna. Estire lentamente la rodilla levantada hasta que sienta un estiramiento en la parte posterior de los muslos. Mantenga el estiramiento, relájese y repita 10 veces con cada pierna.



### ❑ Standing Arch:

Stand with your feet apart and hands on the small of your back with fingers pointing backwards. Bend backwards at the waist, supporting the trunk with your hands. Keep your knees straight. Hold for 5 seconds. Repeat 3 to 5 times.

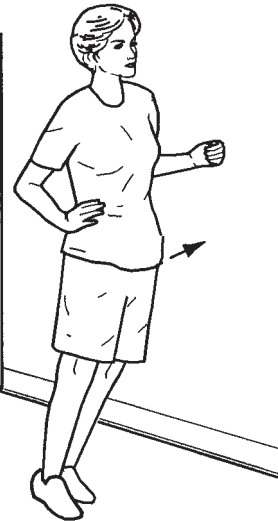


### ❑ Arco parado:

Párese con los pies separados y las manos en la parte baja de la espalda, con los dedos apuntando hacia atrás. Inclínese hacia atrás a la altura de la cintura, sosteniendo el tronco con las manos. Mantenga las rodillas estiradas. Mantenga esa posición durante 5 segundos. Repita 3 a 5 veces.

### ❑ Side Glides:

Stand at a right angle to the wall about 2 feet out from the wall. Lean your shoulder into the wall. Move your hips toward the wall, keeping your legs together and your knees straight. Return to the starting position.



### ❑ Estiramiento lateral:

Párese en ángulo recto con relación a la pared, a aproximadamente 2 pies de distancia. Apoye el hombro en la pared. Mueva las caderas hacia la pared, mantenga las piernas juntas y las rodillas estiradas. Vuelva a la posición inicial.