

## RECOMENDACIONES DE CUIDADO

### NORMAS POSTURALES

- ✚ Posición de reposo. Ideal para descansar la zona dorso lumbar tras la realización de los ejercicios o como posición de descanso.
- ✚ Para posiciones en bipedestación durante un tiempo prolongado (planchar...), coloque un pie sobre un pequeño taburete y vaya intercambiando con el otro pie cada 5 minutos.
- ✚ Procure cambiar de pie de apoyo.
- ✚ La posición correcta para dormir es de lado y con una almohada entre las rodillas.
- ✚ La altura recomendable del tacón debe ser de 2-3 cm.
- ✚ Bolso cruzado en bandolera.
- ✚ Peso repartido en ambos brazos.
- ✚ Evitar giros cargando peso.
- ✚ Sentado mantener la espalda pegada al respaldo.

#### ❖ POSICIÓN DE REPOSO

- ✚ Consiste en permanecer tumbado boca arriba, con las caderas y rodillas flexionadas a 90 grados, durante.....minutos. Puede utilizar una silla para mantener esta posición, y aplicar calor en la zona durante este tiempo. En esta postura la musculatura de la zona lumbar se relaja. Es recomendable hacerla después de los ejercicios.

