



## *X-Plain* Back Exercises Reference Summary

### Introduction

Back pain is one of the most common medical problems in the U.S. It affects most people at least once in their lifetime.

If not taken seriously, back pain can last for a long period of time, and can become disabling.

This reference summary describes back exercises you can do. The tutorial reviews the common causes of back pain and back injury prevention tips. It then discusses the benefits of back exercises and tips for doing them safely. You will also learn 12 selected back exercises.



### Back Pain

The most common cause of back pain is muscle spasms. An awkward movement of the back can lead to a severe muscle spasm. The muscle spasm causes the back to “cramp” and can cause severe pain.

A muscle spasm can occur after an awkward bending or twisting motion. It may even occur after a simple sneeze or cough. A movement as simple as bending to tie a shoe or twisting your back to face a different direction can cause a spasm. Muscle spasms can also occur when a heavy object is lifted incorrectly.

Long lasting back pain can occur also after accidents that have resulted in injury to the back.



This document is a summary of what appears on screen in *X-Plain*<sup>™</sup>. It is for informational purposes and is not intended to be a substitute for the advice of a doctor or healthcare professional or a recommendation for any particular treatment plan. Like any printed material, it may become out of date over time. It is important that you rely on the advice of a doctor or a healthcare professional for your specific condition.

©1995-2008, The Patient Education Institute, Inc. [www.X-Plain.com](http://www.X-Plain.com)  
Last reviewed: 10/5/2008

hp310103

## Prevention

The best way to prevent back pain is to regularly exercise the back. It is recommended that you do back strengthening and stretching exercises at least 2 or 3 times per week.

Another good way of preventing back and leg pain is by using good back techniques at home and at work. Adopt a straight posture while sitting or standing.

You should try not to bend your back. Bend instead at the knees or at the hips while lifting objects, tying shoes, putting socks on or pants, etc.

Losing weight and avoiding accidents can also prevent back pain.

## Benefits of Exercising

Exercising the back muscles for 15 minutes a day, 3 times a week has three main benefits:

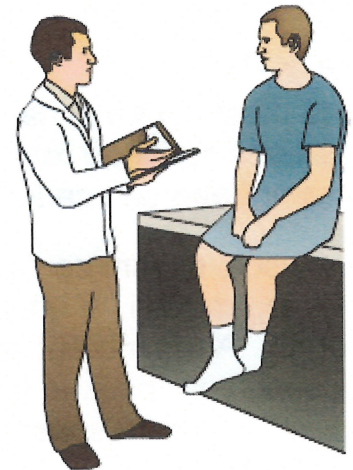
- It strengthens the muscles of the back, neck, and shoulders. This makes back injuries less likely.
- It makes the back more flexible, increasing its range of motion and endurance.
- It relaxes the back and reduces pain.

## Exercise Tips

Before you start a back exercise program, talk to your healthcare provider, especially if you have had a back accident or a history of back problems.

Stretch slowly, and avoid sudden movements. Pay attention to your muscles stretching. When you have stretched it as far as it can comfortably go, hold for 5 seconds, and then slowly return to the original position. Breathe slowly and deeply as you exercise.

Never stretch to the point where it is no longer comfortable. Go to the point where you feel a mild tension and relax as you hold the stretch. The feeling of tension should go away as you hold the position. If it does not, ease off slightly and find an amount of tension that is comfortable for you.



---

This document is a summary of what appears on screen in *X-Plain*™. It is for informational purposes and is not intended to be a substitute for the advice of a doctor or healthcare professional or a recommendation for any particular treatment plan. Like any printed material, it may become out of date over time. It is important that you rely on the advice of a doctor or a healthcare professional for your specific condition.



Do up to 5 repetitions for each exercise unless your healthcare provider has requested a different number of repetitions.

Expect some soreness when you first begin exercising. Start out with a 2-second hold and gradually increase the amount of time until you can comfortably hold your stretch for 5 seconds. Start out with two or three repetitions and gradually increase to more repetitions.

The following are the typical steps in a stretching exercise:

- Move slowly to the point where you feel a mild tension in the muscle.
- Hold the position for 5 seconds.
- Return slowly to the original position.
- Relax for 2 seconds.
- Repeat the above 3 to 5 times.

If you feel dizzy during an exercise, stop exercising and sit down if you are not already seated or laying down.

Exercise regularly. If your healthcare provider has asked that you do these exercises, follow his or her directions. These directions may include how long you should hold your stretched position, the number of repetitions, and the number of times your exercises are done daily or weekly.

The program described in the next section explains 12 back exercises. They include:

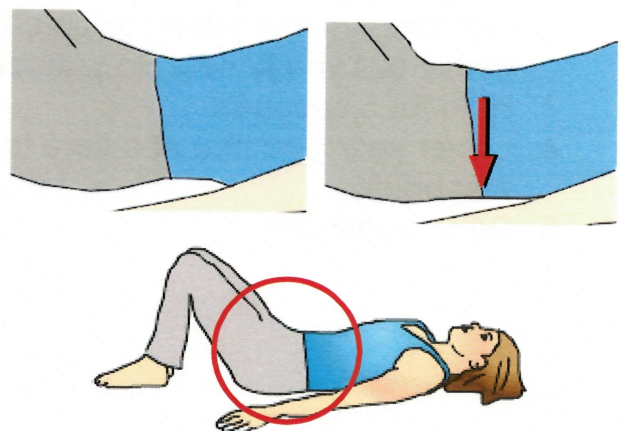
- Exercises to improve flexibility through stretching the muscles
- Exercises to improve strength through resistance

### Stretching Exercises

The following are back exercises that improve flexibility through stretching the muscle:

The Pelvic Tilt stretches your abdominal and back muscles and increases the flexibility of your hips.

1. Lie on your back with your knees bent, your feet flat on the floor or a mat, and your arms at your sides.



This document is a summary of what appears on screen in *X-Plain™*. It is for informational purposes and is not intended to be a substitute for the advice of a doctor or healthcare professional or a recommendation for any particular treatment plan. Like any printed material, it may become out of date over time. It is important that you rely on the advice of a doctor or a healthcare professional for your specific condition.

©1995-2008, The Patient Education Institute, Inc. [www.X-Plain.com](http://www.X-Plain.com)  
Last reviewed: 10/5/2008

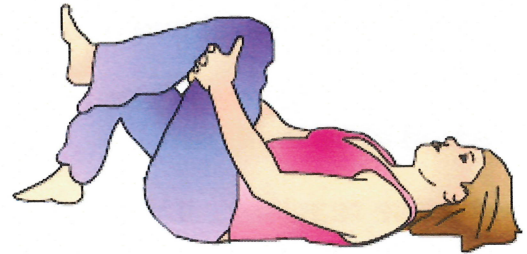
hp310103

Your feet should be about hip-width apart. Your knees should be slightly closer together than your feet.

2. Flatten the end of your back against the floor. This will cause your hips to tilt forward.
3. Hold this position for a few seconds and then relax.
4. Do 5 repetitions.

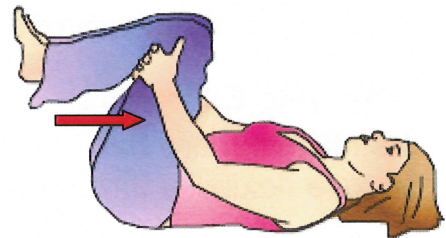
The Single Leg Pull stretches the muscles of your hips, lower back and buttocks.

1. Lie on your back with one leg bent, one foot flat on the floor or a mat, and your other leg extended straight out.
2. Use the arm on the same side to pull the bent knee to your chest in a continuous motion while keeping your lower back and other knee pressed against the floor.
3. Hold this position for 5 seconds.
4. Lower your leg to the starting position and relax.
5. Do 5 repetitions with the same leg.
6. Repeat exercise for your other leg.



The Double Knee to Chest exercise stretches the muscles of your hip area, buttocks and lower back.

1. Lie on your back with your knees bent, your feet flat on the floor or a mat, and arms at your sides.
2. Raise your knees, either one at a time or together, to your chest. You can use your arms to help pull your knees to this position. Use your arms to gently pull you knee(s) to your chest.
3. Hold for 5 seconds.
4. Lower your legs one at a time to the floor and rest briefly.
5. Do 5 repetitions.



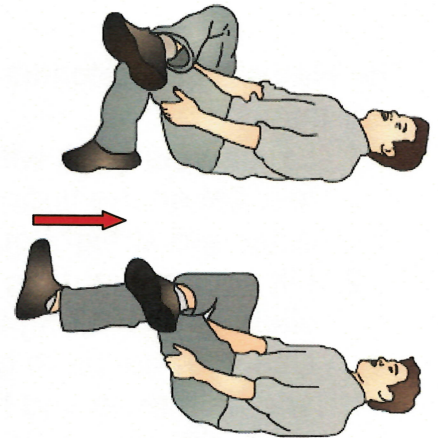
---

This document is a summary of what appears on screen in *X-Plain™*. It is for informational purposes and is not intended to be a substitute for the advice of a doctor or healthcare professional or a recommendation for any particular treatment plan. Like any printed material, it may become out of date over time. It is important that you rely on the advice of a doctor or a healthcare professional for your specific condition.



The Pretzel is a great stretch for your inner legs and hips.

1. Lie on your back with your knees bent.
2. Cross one leg over the other at the knee.
3. Take a hold of your bent leg and pull both legs toward your chest.
4. Hold the stretch for 5 seconds.
5. Release and uncross your legs.
6. Repeat this stretch using your other leg.



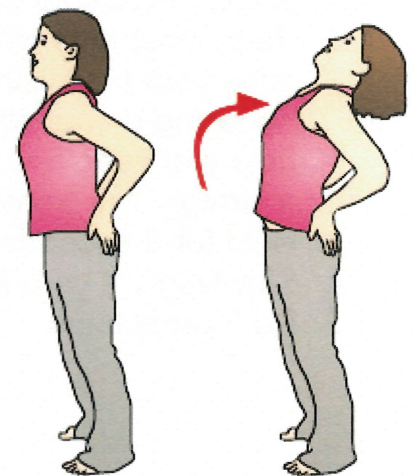
The Side Stretch stretches the muscles in your back and sides.

1. Stretch one arm over your head and bend your upper body to the opposite side in a flowing motion. Put your other hand on your waist and do not twist or jerk your body as you bend.
2. Hold for 5 seconds.
3. Return to the starting position with your hands and arms at your sides.
4. Do 5 repetitions.
5. Switch to the other side and repeat Steps 1 through 4.



The Back Arch stretches your shoulder, back, and hip muscles.

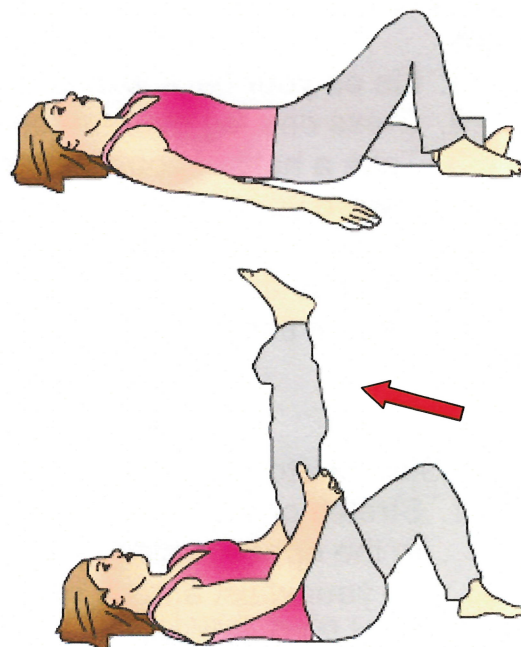
1. Stand up straight with your feet shoulder-width apart and point directly forward. Place the palms of your hands on your lower back.
2. Gently breathe in and out until you feel relaxed.
3. Bend your upper body backwards, supporting your back with your hands and keeping your knees straight. Try exhaling as you lean back.
4. Hold for 5 seconds.
5. Gradually return to your starting position.
6. Do 5 repetitions.



This document is a summary of what appears on screen in *X-Plain*™. It is for informational purposes and is not intended to be a substitute for the advice of a doctor or healthcare professional or a recommendation for any particular treatment plan. Like any printed material, it may become out of date over time. It is important that you rely on the advice of a doctor or a healthcare professional for your specific condition.

The Hamstring Stretch stretches the backs of your thighs.

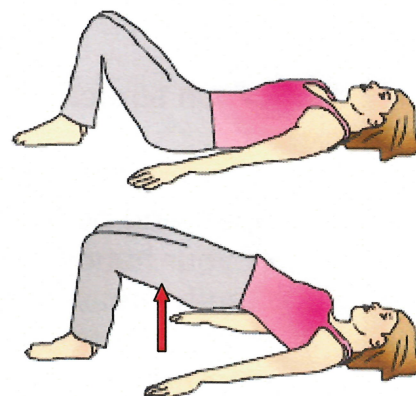
1. Lie on your back with one leg bent, one-foot flat on the floor, and your other leg extended straight out.
2. Lift your straight leg upward until you feel a slight stretch along the back of your leg. Use your hands to grasp behind your knee and help raise and hold your leg. If you have difficulty reaching your knee with your hands, place a towel under your knee or thigh and pull up on that.
3. Hold that position for 5 seconds.
4. Slowly lower your leg and let it relax on the floor.
5. Do 5 repetitions.
6. Switch legs and repeat.



### Strengthening Exercises

The Pelvic Lift strengthens the muscles of your buttocks.

1. Lie on your back with your knees bent, your feet flat on the floor or a mat at about shoulder width, and arms at your sides.
2. Raise your hips bit by bit. It is important that you raise your hips without arching your back. Focusing on not sticking your stomach out can help you keep from arching your back. Try to keep a straight line from your shoulders to your knees.
3. Hold for 5 seconds.
4. Slowly lower your hips to the starting position.
5. Do 5 repetitions.

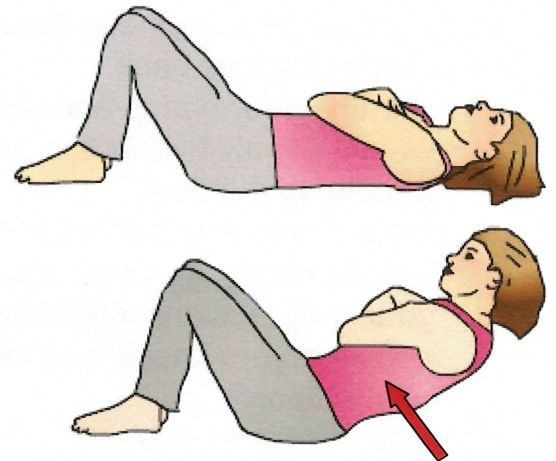


This document is a summary of what appears on screen in *X-Plain™*. It is for informational purposes and is not intended to be a substitute for the advice of a doctor or healthcare professional or a recommendation for any particular treatment plan. Like any printed material, it may become out of date over time. It is important that you rely on the advice of a doctor or a healthcare professional for your specific condition.



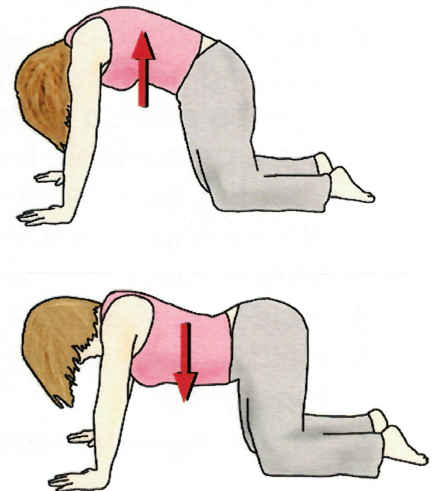
The Partial Sit-up or Crunch strengthens your abdominal muscles.

1. Lie on your back with your knees bent, your feet flat on the floor or a mat, and arms at your sides.
2. Cross your arms over your chest, keeping your middle and lower back flat on the floor. Raise your head and shoulders off the floor slightly. Raise up only far enough to get your shoulder blades just off the floor. It's okay if you can't go up too far at first.
3. Hold this position for just a few seconds. As you get stronger, you can hold it for 5 to 10 seconds.
4. Gradually return your upper body to a relaxed position on the floor.
5. Do 5 repetitions.



The Cat and Camel strengthens your back and abdominal muscles.

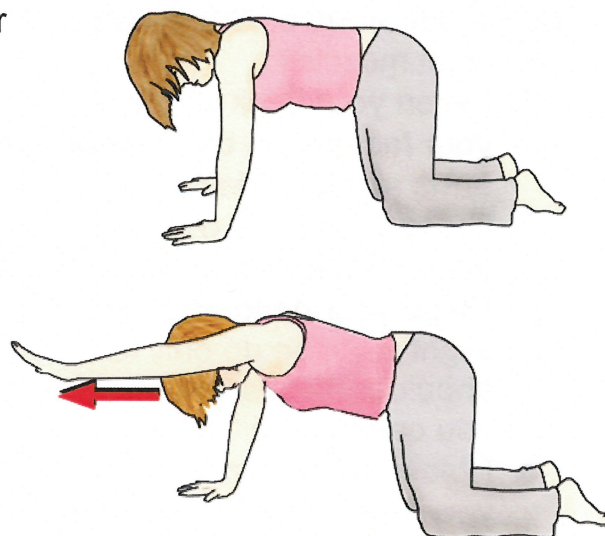
1. Start on your hands and knees with your weight evenly distributed and your neck parallel to the floor.
2. Arch your back upward by tightening your abdominal and buttock muscles, letting your head drop slightly.
3. Hold for 5 seconds.
4. Let your back sag gently toward the floor while keeping your arms straight. Keep your weight evenly distributed between your legs and arms.
5. Hold for 5 seconds.
6. Do 5 repetitions.



This document is a summary of what appears on screen in *X-Plain™*. It is for informational purposes and is not intended to be a substitute for the advice of a doctor or healthcare professional or a recommendation for any particular treatment plan. Like any printed material, it may become out of date over time. It is important that you rely on the advice of a doctor or a healthcare professional for your specific condition.

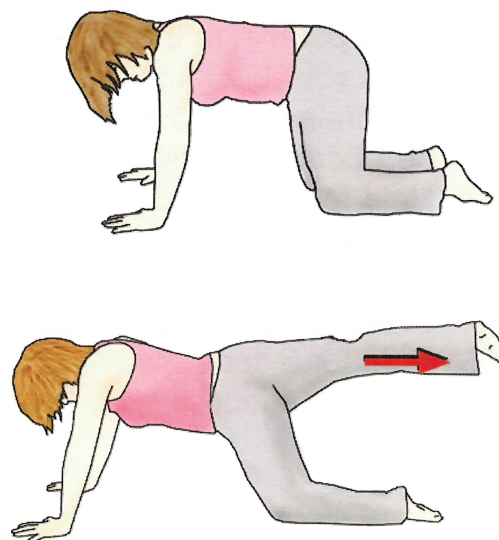
The Arm Reach strengthens the muscles of your shoulders and upper back.

1. Start on your hands and knees with your weight evenly distributed and your neck parallel to the floor.
2. Stretch one arm out in front of you being careful not to raise your head. Keep your weight evenly distributed between your knees and the one arm on the floor.
3. Hold for 5 seconds.
4. Return to the starting position.
5. Do 5 repetitions.
6. Switch to your other arm and repeat the exercise.



The Leg Reach strengthens the muscles of your buttocks.

1. Start on your hands and knees with your weight evenly distributed and your neck parallel to the floor.
2. Slowly extend one leg straight out behind you and hold it parallel to the floor. Your foot may be pointed or flexed – whichever is more comfortable for you. As you extend your leg, don't let your back, head or stomach sag. And make sure no one is behind you when you do this move.
3. Hold for 5 seconds.
4. Return to the starting position. Do 5 repetitions.
5. Switch legs and repeat the exercise.



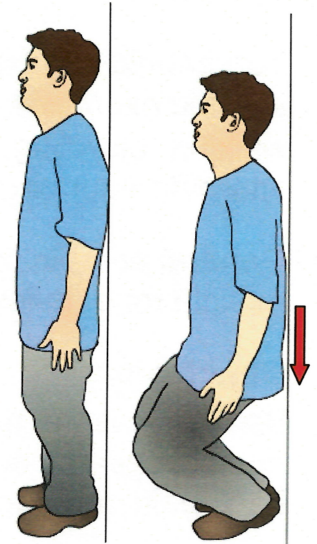
---

This document is a summary of what appears on screen in *X-Plain™*. It is for informational purposes and is not intended to be a substitute for the advice of a doctor or healthcare professional or a recommendation for any particular treatment plan. Like any printed material, it may become out of date over time. It is important that you rely on the advice of a doctor or a healthcare professional for your specific condition.



The Wall Slide strengthens your back, hip and leg muscles.

1. Stand with you back against a wall and you feet shoulder-width apart. Place you hands on your hips or let your arms hang at your sides, whichever is more comfortable. Keep your head level by focusing directly in front of you.
2. Slide gracefully down the wall into a crouched position with your knees bent to about 90 degrees, as if you were sitting in a chair. If you have trouble going down this far, slide down halfway.
3. Hold for 5 seconds.
4. Slide smoothly up to your starting point.
5. Do 5 repetitions.



### Your Exercise Routine

You should do your exercise routine as frequently as suggested by your healthcare provider. If you do not have back pain or have never had an injury and you are exercising to prevent future back pain, aim at 15 to 30 minutes a session, 2 to 3 times a week.

Start each session with stretching exercises. After you do your strengthening exercises, try to end the session with more stretching exercises. Do not rush or strain yourself as you exercise. Remember that as begin to exercise, you will probably not be able to hold the stretch for a full five seconds and will do fewer repetitions. As you build your endurance, you can increase the amount of time you hold your stretches and the number of repetitions.

You can group the exercises. For example,

- Start with the exercises you do while lying down
- Continue with the exercises you do while you are on your hands and knees
- Finish with the exercises you do while you stand up



This document is a summary of what appears on screen in *X-Plain*™. It is for informational purposes and is not intended to be a substitute for the advice of a doctor or healthcare professional or a recommendation for any particular treatment plan. Like any printed material, it may become out of date over time. It is important that you rely on the advice of a doctor or a healthcare professional for your specific condition.

You should combine stretching and strengthening exercises with some type of aerobic exercises approved by your doctor. Examples of aerobic conditioning include walking, bicycling, or swimming. A good way to be sure that you get both is to alternate your back exercise program and aerobic conditioning every other day.

General aerobic conditioning is important not only for your back but it also improves muscle tone, relieves stress, and improves sleep habits, along with other benefits.

## **Conclusion**

Back pain is the most common medical problem in the U.S. It is mostly caused by muscle spasms and degeneration of the disks in the spine. If not taken seriously, back pain can become very disabling.

Back pain will affect most people at some time in their lives. Action can be taken to prevent back pain or postpone the degeneration of the spine and disks. Preventive measures include:

- Exercises to strengthen the back and make it more flexible.
- Adopting good body postures and techniques.
- Avoiding accidents.
- Losing weight if you are overweight.

---

This document is a summary of what appears on screen in *X-Plain™*. It is for informational purposes and is not intended to be a substitute for the advice of a doctor or healthcare professional or a recommendation for any particular treatment plan. Like any printed material, it may become out of date over time. It is important that you rely on the advice of a doctor or a healthcare professional for your specific condition.





## *X-Plain* *Ejercicios para la espalda* **Sumario**

### **Introducción**

El dolor de espalda es uno de los problemas médicos más comunes en los Estados Unidos. Afecta a la mayoría de las personas por lo menos una vez en el curso de sus vidas.

Si el dolor de espalda no se toma en serio, éste puede durar mucho tiempo y puede llegar a incapacitarle.

Este sumario le indica algunos ejercicios de espalda que usted puede hacer como también le explica las causas más comunes del dolor de espalda y le proporciona consejos para prevenir lesiones. Además, el programa describe los beneficios de los ejercicios para la espalda y le ofrece consejos para hacerlos sin lesionarse. Usted aprenderá 12 ejercicios especiales para la espalda.



### **Dolor de espalda**

La causa más común del dolor de espalda es un espasmo o contracción muscular. Un movimiento brusco e inesperado puede causarle un espasmo muscular severo. El espasmo muscular hace que la espalda se entumezca y esto puede causar un dolor severo.

Un espasmo muscular puede ocurrir después de agacharse o al hacer un movimiento giratorio. Podría ocurrir después de un estornudo o después de toser. Un movimiento tan sencillo como el de agacharse para atarse los cordones de los zapatos o el girar la espalda para mirar en otra dirección puede causarle también un espasmo. Los espasmos musculares también pueden ocurrir al levantar incorrectamente un objeto pesado.



---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Un dolor de espalda que dura por mucho tiempo puede ser el resultado de un accidente que haya causado una lesión en la espalda.

## Prevención

La mejor manera de prevenir el dolor de espalda es hacer ejercicios para la espalda regularmente. Se recomienda que usted haga ejercicios de estiramiento para fortalecer y estirar la espalda por lo menos dos o tres veces por semana.

Otra manera eficaz de prevenir el dolor de espalda y el dolor de pierna es utilizar buenas técnicas de postura para la espalda en casa y en el trabajo. Adopte una buena postura siempre mientras esté sentado o de pie.

Trate de no doblar la espalda. Doble las rodillas o la cadera para levantar objetos, atarse los cordones de los zapatos, ponerse los calcetines o los pantalones.

Bajar de peso y evitar accidentes también puede prevenir el dolor de espalda.

## Beneficios del ejercicio

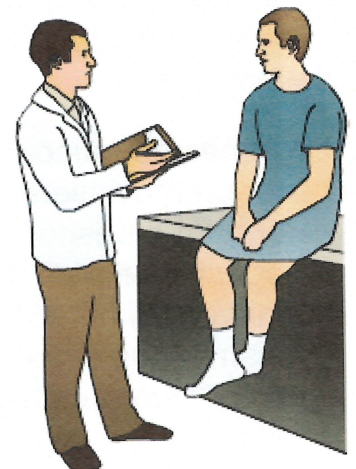
El hacer ejercicio para los músculos de la espalda durante 15 minutos al día, 3 veces por semana tiene tres beneficios principales:

- Fortalece los músculos de la espalda, cuello y hombros, lo que hace que las lesiones de la espalda sean menos frecuentes.
- Permite que los músculos de la espalda se vuelvan más flexibles, aumentando la amplitud de movimiento y la resistencia.
- Relaja la espalda y disminuye el dolor.

## Consejos para hacer ejercicio

Antes de empezar un programa de ejercicios para la espalda, hable con su médico. Especialmente si usted ha tenido un accidente o si tiene antecedentes de problemas de la espalda.

Estire el cuerpo poco a poco y evite movimientos bruscos o repentinos. Ponga atención a sus músculos al estirarse. Una vez que se ha estirado lo más que pueda, manténgase en esa posición por 5 segundos y lentamente vuelva a la posición original. Respire lenta y profundamente cuando haga ejercicio.



---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.



Nunca se estire hasta llegar al punto de incomodidad. Hágalo hasta que usted sienta una tensión leve y relájese mientras se mantiene en esa posición. La sensación de tensión debe desaparecer mientras usted se mantiene en esa posición. Si esto no sucede, relaje la tensión un poco hasta que usted se sienta cómodo.

Repita cada ejercicio 5 veces a menos que su médico le indique las veces necesarias.

Al empezar a hacer ejercicio, es probable que usted se sienta adolorido. Empezee a mantener la posición por 2 segundos y poco a poco aumente la cantidad de tiempo hasta que usted se sienta cómodo al llegar a los 5 segundos. Al empezar el ejercicio repítalo dos o tres veces y gradualmente aumente el número de repeticiones.

A continuación se dan los pasos típicos para un ejercicio de estiramiento:

- Muévase lentamente hasta que usted sienta una tensión leve en los músculos.
- Mantenga la posición por 5 segundos.
- Vuelva lentamente a la posición original.
- Relájese por 2 segundos.
- Repita los pasos anteriores 3 o 5 veces.

Si usted se siente mareado durante un ejercicio, deje de hacerlo y siéntese si es que no está ya sentado o acostado.

Haga ejercicio con regularidad. Si el médico le ha recomendado que haga estos ejercicios, siga las instrucciones. Estas instrucciones pueden incluir el tiempo que debe mantener la posición de estiramiento y las veces que debe hacer los ejercicios. También se informa si los ejercicios son diarios o semanales.

La siguiente sección explica 12 ejercicios para la espalda. Estos incluyen:

- Ejercicios para mejorar la flexibilidad por medio del estiramiento de los músculos.
- Ejercicios para mejorar la fuerza por medio de resistencia.

## **Ejercicios de estiramiento**

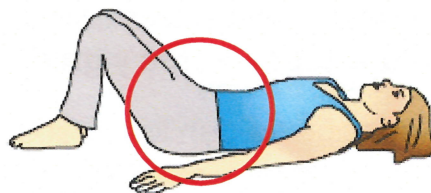
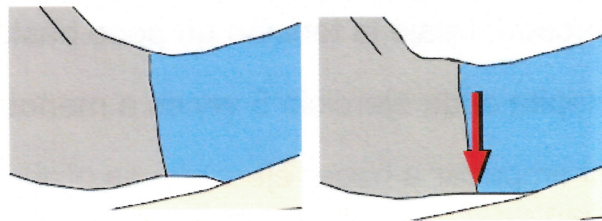
Los siguientes ejercicios para la espalda son para mejorar la flexibilidad por medio del estiramiento muscular:

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

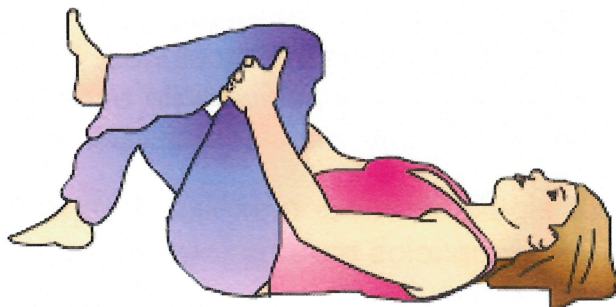
La inclinación pélvica estira los músculos abdominales y de la espalda y aumenta la flexibilidad de las caderas.

1. Acuéstese de espalda con las rodillas dobladas, los pies planos en el piso o en una colchoneta y los brazos a los lados. Los pies deben estar separados. Las rodillas deben estar un poco más juntas que los pies.
2. Pegue la parte posterior de la espalda contra el piso. Esto hace que las caderas se inclinen hacia adelante.
3. Mantenga esta posición por varios segundos y relájese.
4. Repita 5 veces.



El estiramiento de pierna hace que se estiren los músculos de las caderas, parte inferior de la espalda y los glúteos.

1. Acuéstese de espalda con una pierna doblada, un pie plano en el piso o colchoneta, y la otra pierna extendida por completo.
2. Use el brazo del mismo lado para llevar la rodilla doblada al pecho con un movimiento continuo mientras mantiene la parte inferior de la espalda y la otra rodilla haciendo presión contra el piso.
3. Mantenga esta posición por 5 segundos.
4. Baje la pierna a la posición inicial y relájese.
5. Repita el ejercicio 5 veces con la misma pierna.
6. Repita el ejercicio con la otra pierna.

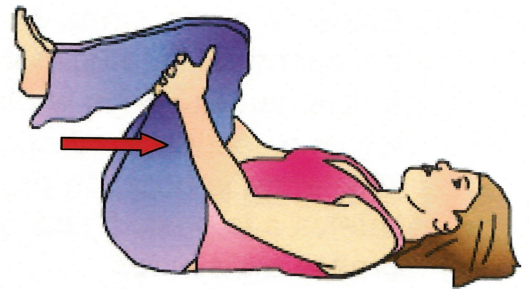


Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.



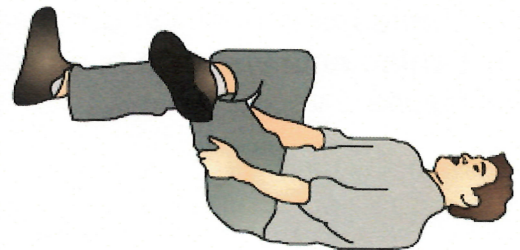
El ejercicio de rodillas flexionadas sobre el pecho estira los músculos del área de la cadera, glúteos y la parte inferior de la espalda.

1. Acuéstese de espaldas con las rodillas dobladas, los pies planos en el piso o colchoneta, y los brazos a los lados.
2. Levante las rodillas, ya sea una a la vez o juntas y llévelas hacia el pecho. Usted puede usar los brazos para llevar las rodillas a esta posición. Use los brazos para estrechar las rodillas suavemente sobre el pecho.
3. Mantenga esta posición por 5 segundos.
4. Baje las piernas al piso una a la vez y descanse brevemente.
5. Repita 5 veces.



El Pretzel es un estiramiento estupendo para la parte interior de las piernas y las caderas.

1. Acuéstese de espaldas con las rodillas dobladas.
2. Cruce una pierna sobre la otra a la altura de la rodilla.
3. Agarre la pierna doblada y llévese ambas piernas hacia el pecho.
4. Mantenga el estiramiento por 5 segundos.
5. Relájese y vuelva las rodillas a la posición inicial.
6. Repita este estiramiento usando la otra pierna.



Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

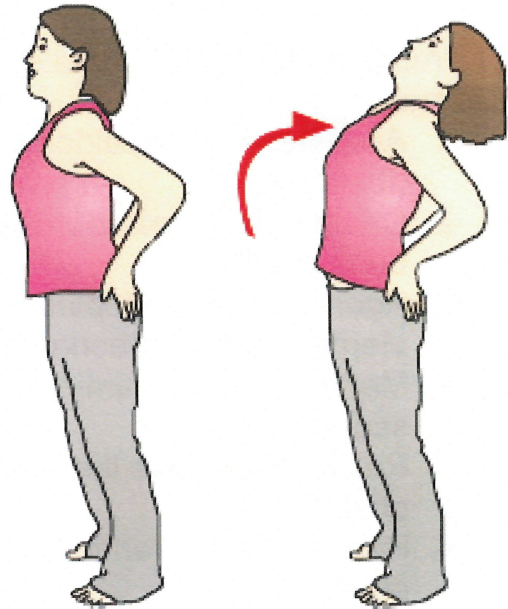
El estiramiento lateral estira los músculos de la espalda y los costados.

1. Estire un brazo arriba de la cabeza e incline la parte superior del cuerpo al lado opuesto con un movimiento que fluya suavemente. Ponga la otra mano en la cintura e inclínese sin torcer o sacudir el cuerpo.
2. Mantenga la posición por 5 segundos.
3. Vuelva a la posición inicial con las manos y los brazos a los lados.
4. Repita 5 veces.
5. Repita los pasos del 1 al 4 con el lado contrario.



El ejercicio de arquear la espalda hacia atrás estira los músculos de los hombros, la espalda y la cadera.

1. Párese erguidamente con los pies aparte y hacia el frente. Ponga las palmas de las manos en la parte inferior de la espalda.
2. Respire suavemente hasta que se sienta relajado.
3. Inclina la parte superior del cuerpo hacia atrás, dándole soporte a la espalda con las manos y manteniendo las rodillas derechas. Trate de exhalar a medida que se inclina hacia atrás.
4. Mantenga la posición por 5 segundos.
5. Lentamente vuelva a la posición inicial.
6. Repita 5 veces.

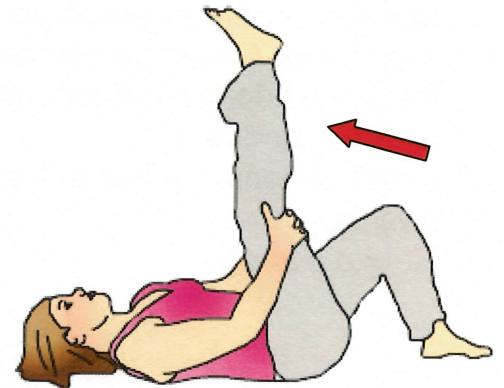
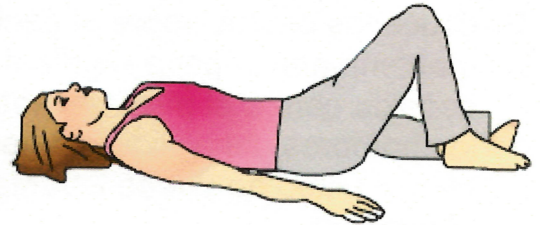


Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.



El estiramiento de los músculos posteriores del muslo estira la parte de atrás de los muslos.

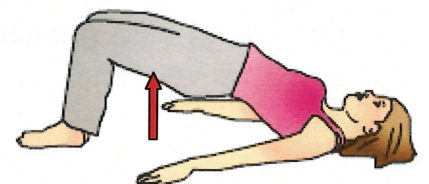
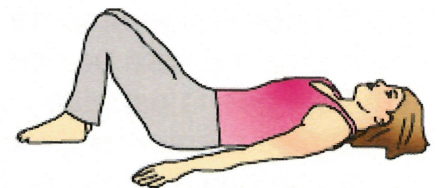
1. Acuéstese de espaldas con una pierna doblada, un pie plano en el piso y la otra pierna extendida hacia el frente.
2. Levante la pierna extendida hacia arriba hasta que sienta un estiramiento leve a lo largo de la pierna. Ponga las manos detrás de la rodilla y ayude a levantar y sostener la pierna. Si tiene dificultad para alcanzar las rodillas, coloque una toalla debajo de la rodilla o muslo y sosténgase de ésta.
3. Mantenga esa posición por 5 segundos.
4. Lentamente baje la pierna al piso y relájese.
5. Repita 5 veces.
6. Cambie de pierna y repita los pasos anteriores.



### Ejercicios de resistencia

El levantamiento de la pelvis fortalece los músculos de los glúteos.

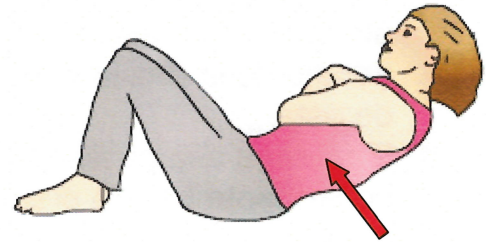
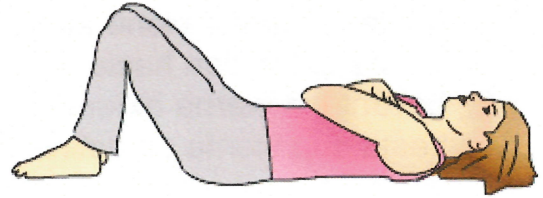
1. Acuéstese de espaldas con las rodillas dobladas, los pies planos y separados en el piso o colchoneta y los brazos a los lados.
2. Levante las caderas poco a poco. Es importante que levante las caderas sin arquear la espalda. Si se concentra en mantener el estómago firme, esto puede ayudarle a no arquear la espalda. Trate de mantener una línea recta de los hombros a las rodillas.
3. Mantenga esta posición por 5 segundos.
4. Lentamente baje las caderas a la posición inicial.
5. Repita 5 veces.



Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

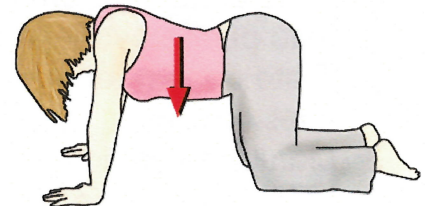
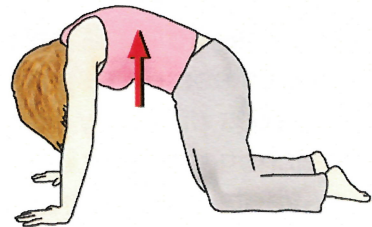
Los ejercicios abdominales fortalecen los músculos del abdomen.

1. Acuéstese de espaldas con las rodillas dobladas, los pies planos en el piso o colchoneta y los brazos a los lados.
2. Cruce los brazos sobre el pecho manteniendo la parte media e inferior de la espalda contra el piso. Levante la cabeza y los hombros del piso ligeramente. Está bien si usted no puede levantarlos mucho al principio.
3. Mantenga esta posición por unos pocos segundos. A medida que sus músculos se van fortaleciendo, puede mantener la posición de 5 a 10 segundos.
4. Gradualmente vuelva a la posición inicial y relájese.
5. Repita 5 veces.



Los ejercicios del gato y el camello fortalecen los músculos de la espalda y del abdomen.

1. Póngase de rodillas y manos en el piso con su peso distribuido uniformemente y el cuello paralelo al piso.
2. Arquee la espalda hacia arriba apretando los músculos del abdomen y los glúteos. Deje caer la cabeza ligeramente.
3. Mantenga esta posición por 5 segundos.
4. Deje que la espalda cuelgue ligeramente hacia el piso manteniendo los brazos derechos. Mantenga su peso distribuido uniformemente entre las piernas y los brazos.
5. Mantenga esta posición por 5 segundos.
6. Repita 5 veces.

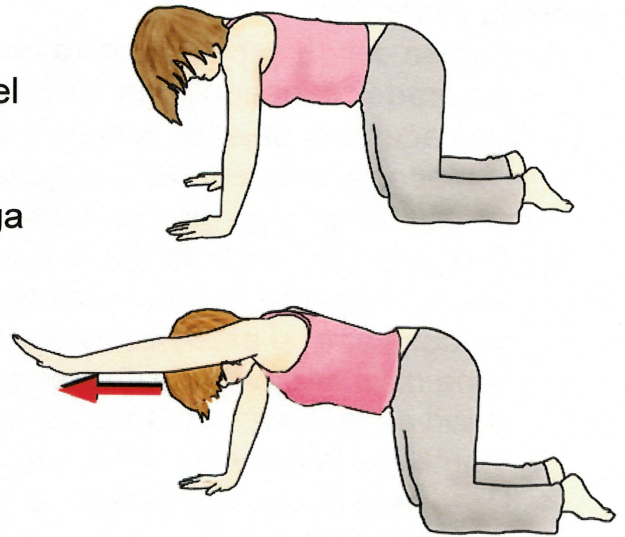


Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.



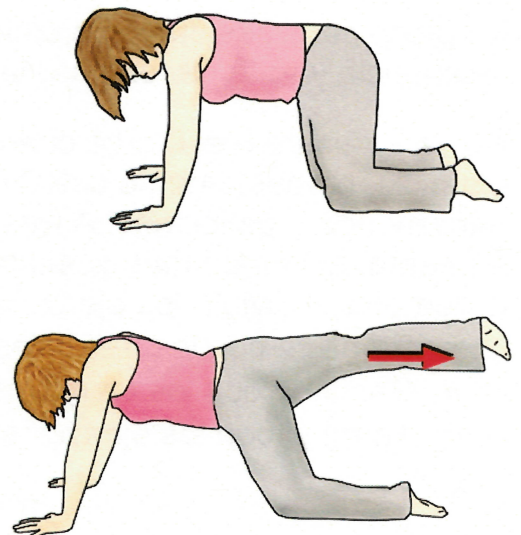
El estiramiento del brazo fortalece los músculos de los hombros y de la parte superior de la espalda.

1. Póngase de rodillas y con las manos en el piso, su peso distribuido uniformemente y el cuello paralelo al piso.
2. Estire un brazo hacia el frente teniendo cuidado de no levantar la cabeza. Mantenga el peso de su cuerpo distribuido uniformemente entre las rodillas y el brazo que está en el piso.
3. Mantenga esta posición por 5 segundos.
4. Vuelva a la posición inicial.
5. Repita 5 veces.
6. Cambie al otro brazo y repita el ejercicio.



El estiramiento de la pierna fortalece los músculos de los glúteos.

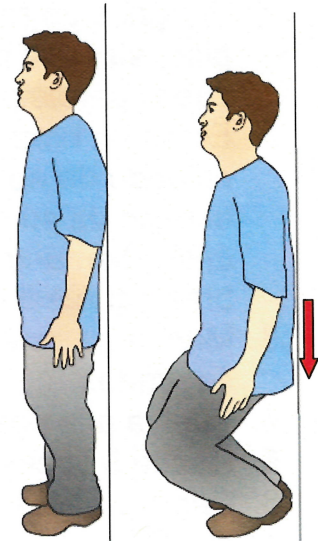
1. Póngase de rodillas y manos con el peso de su cuerpo distribuido uniformemente y el cuello paralelo al piso.
2. Lentamente extienda una pierna hacia atrás y manténgala paralela al piso. El pie puede mantenerse estirado hacia el frente o flexionado - lo que sea más cómodo para usted. Al extender la pierna, no deje que la espalda, cabeza o estómago se inclinen hacia abajo. Asegúrese de que no haya una persona atrás de usted cuando haga este ejercicio.
3. Mantenga esta posición por 5 segundos.
4. Vuelva a la posición inicial y repita 5 veces.
5. Cambie a la otra pierna y repita el ejercicio.



Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

El ejercicio de deslizamiento contra la pared fortalece los músculos de la espalda, caderas y piernas.

1. Párese con la espalda contra una pared y los pies separados alineados con los hombros. Ponga las manos en las caderas o deje los brazos a los lados, lo que sea más cómodo para usted. Mantenga la cabeza nivelada fijando su mirada en algo directamente hacia el frente suyo.
2. Deslícese hacia abajo por la pared y póngase en una posición agachada con las rodillas dobladas a unos 90 grados como si usted estuviera sentado en una silla. Si tiene dificultad para deslizarse por completo, haga solo la mitad de la distancia, unos 45 grados.
3. Mantenga la posición por 5 segundos.
4. Deslícese hacia arriba hasta la posición inicial.
5. Repita 5 veces.



### Su rutina de ejercicios

Usted debe hacer su rutina de ejercicios con la frecuencia que su médico le indique. Si usted no tiene dolor de espalda o nunca ha tenido una lesión y está haciendo ejercicio para prevenir el dolor de espalda, hágalo en períodos de 15 a 30 minutos a la vez, de 2 a 3 veces por semana.

Empiece cada sesión con ejercicios de estiramiento. Después haga los ejercicios de resistencia y trate de terminar la sesión con más ejercicios de estiramiento.

No se apresure o esfuerce cuando haga ejercicio. Recuerde que al comenzar a hacer ejercicio, probablemente usted no podrá mantener el estiramiento por 5 segundos y hará menos repeticiones. A medida que usted va adquiriendo resistencia, puede aumentar el tiempo que sostiene los estiramientos y el número de las repeticiones.

Usted puede dividir los ejercicios en categorías. Por ejemplo,

- Empiece con los ejercicios que se hacen cuando está acostado.
- Continúe con los ejercicios que hace de rodillas y manos.
- Termine con los ejercicios que hace estando de pie.

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.





Usted debe combinar los ejercicios de estiramiento y resistencia con otros ejercicios aeróbicos aprobados por su médico. Ejemplos de acondicionamiento aeróbico incluyen caminar, montar en bicicleta o la natación. Una buena manera de asegurarse que usted haga ambos tipos de ejercicio, es alternando los ejercicios de la espalda con los aeróbicos día de por medio.

El acondicionamiento aeróbico es importante no sólo para la espalda si no también para mejorar el tono muscular, aliviar el estrés y mejorar los hábitos de sueño a la vez que produce también otros beneficios.

### **Conclusión**

El dolor de espalda es el problema médico más común en los Estados Unidos. Las causas principales son los espasmos musculares y la degeneración de los discos de la columna vertebral. Si no se toma en serio, el dolor de espalda puede causar incapacidad.

El dolor de espalda afecta a la mayoría de las personas alguna vez en la vida. Se pueden tomar medidas preventivas para evitar el dolor de espalda o posponer la degeneración de los discos de la columna vertebral. Medidas preventivas incluyen:

- Ejercicios para fortalecer la espalda y hacerla más flexible.
- Adoptar buena postura y buenas técnicas.
- Evitar accidentes.
- Perder peso si usted tiene sobrepeso.

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

