

PLAN DE EJERCICIOS Y ESTIRAMIENTOS PARA NERVO CIÁTICO



ESTIRAMIENTOS	TIEMPO	IMAGEN
Paciente boca arriba con las rodillas flexionadas Cruzar una pierna sobre la otra, colocando el tobillo en la rodilla opuesta. Sujetar la pierna de apoyo detrás del muslo y estirar suavemente hacia tu pecho.	Mantener de 10-15 segundos 3-5 Repeticiones por cada pierna Descanso de 10 segundos Objetivo: Relajar el músculo piriforme, que puede presionar el nervio ciático.	
Paciente sentado en la camilla con una pierna estirada y la otra flexionada. Inclinación hacia adelante desde la cadera intentando alcanzar los dedos del pie estirado.	Mantener la posición durante 10-15 segundos. Cambiar de pierna y hacer 3-5 repeticiones Descanso de 10 segundos Objetivo: Reducir la tensión en los músculos de la parte trasera del muslo.	
Paciente acostado boca arriba con las piernas flexionadas y los pies sobre la camilla. Llevar una rodilla hacia el pecho, sujetándola con las manos	Mantener durante 15-20 segundos. Cambiar de pierna y hacer 3-5 repeticiones. Descanso de 10 segundos Objetivo: Aliviar la presión en la parte baja de la espalda.	
Paciente sentado en una silla con la espalda recta. Extender una pierna hacia adelante mientras la otra permanece flexionada e inclinar la cabeza hacia el pecho con la pierna estirada.	Mantener durante 10 segundos. Volver a la posición inicial lentamente. Repetir de 3-5 veces por cada pierna Objetivo: Promover el deslizamiento del nervio ciático para reducir la rigidez.	

EJERCICIOS	TIEMPO	IMAGEN
Paciente acostado boca abajo, se impulsa con los antebrazos y las puntas de los pies. Mantener la espalda recta, contrayendo el abdomen.	Mantener esa posición de 10-15 segundos. Repetir de 3-5 veces. Descanso de 1 minuto	
Paciente acostado boca arriba en la camilla, doblando las rodillas con los pies apoyados. Inclina suavemente la pelvis hacia delante y hacia atrás	Repetir de 3-5 veces Descanso de 1 minuto Objetivo: Mejorar la movilidad de la columna	
Paciente parado para realizar movimiento de piernas pisando una pelota, llevándola atrás y adelante.	Repetir de 3-5 veces Descanso de 1 minuto Objetivo: Mejorar la movilidad y la fuerza	
Paciente acostado en lateral con las rodillas dobladas y los pies juntos. Colocar banda elástica alrededor de los muslos para mayor resistencia.	Repetir de 5-7 veces Descanso de 1 minuto Objetivo: Fortalece los glúteos medios para ayudar a aliviar la presión en la parte baja de la espalda.	