

# CIÁTICA

El dolor de ciática es una condición común que se caracteriza por generar un dolor que se extiende desde la parte inferior de la espalda hasta la parte posterior de una o ambas piernas. Esta condición puede ser causada por una variedad de factores, como una hernia discal, estenosis espinal, espondilolistesis, traumatismo, compresión del nervio ciático, entre otros. Estos ejercicios pueden ser útiles para aliviar la sintomatología:

## **Ejercicios**

### NEURODINAMIA DE LADO

**POSICIÓN INICIAL:** acostado de lado sobre una superficie cómoda, con la pierna inferior extendida y la superior flexionada hacia el pecho, manteniendo la cadera y la rodilla flexionadas a 90°.

**EJECUCIÓN:** con la mano del lado superior, sujetar la pierna superior justo por debajo de la rodilla, tratando de llevarla hacia el pecho hasta que sea cómodo. Mantener durante unos 5-10 segundos y repetir

**CONSEJOS:** el movimiento debe ser lento y progresivo siempre.




## NEURODINAMIA SENTADO


**POSICIÓN INICIAL:** sentado en una silla, con los pies apoyados en el suelo y la espalda recta. Los brazos pueden reposar encima de las piernas.


**EJECUCIÓN:** extender una de las piernas frente a ti y a la vez, inclinar el torso ligeramente hacia delante, manteniendo la espalda recta y el pecho elevado.

**CONSEJOS:** El movimiento debe ser lento y controlado.



 Calle Pintor Zuloaga, 11, 03013, Alicante

 697 67 52 96

 @clinica.africapol



## TOCAR LA PUNTA DE LOS PIES

**POSICIÓN INICIAL:** de pie en un espacio amplio donde poder inclinarse sin dificultad.

**EJECUCIÓN:** coger aire, y al soltar, inclinar el torso hacia delante desde la cadera, flexionando la columna y simultáneamente subir la punta de los dedos hacia arriba. Las rodillas no deben flexionarse.

**CONSEJOS:** La respiración debe ser fluida y controlada.

