

# ENTRA EN CALMA

covid19.queretaro.gob.mx

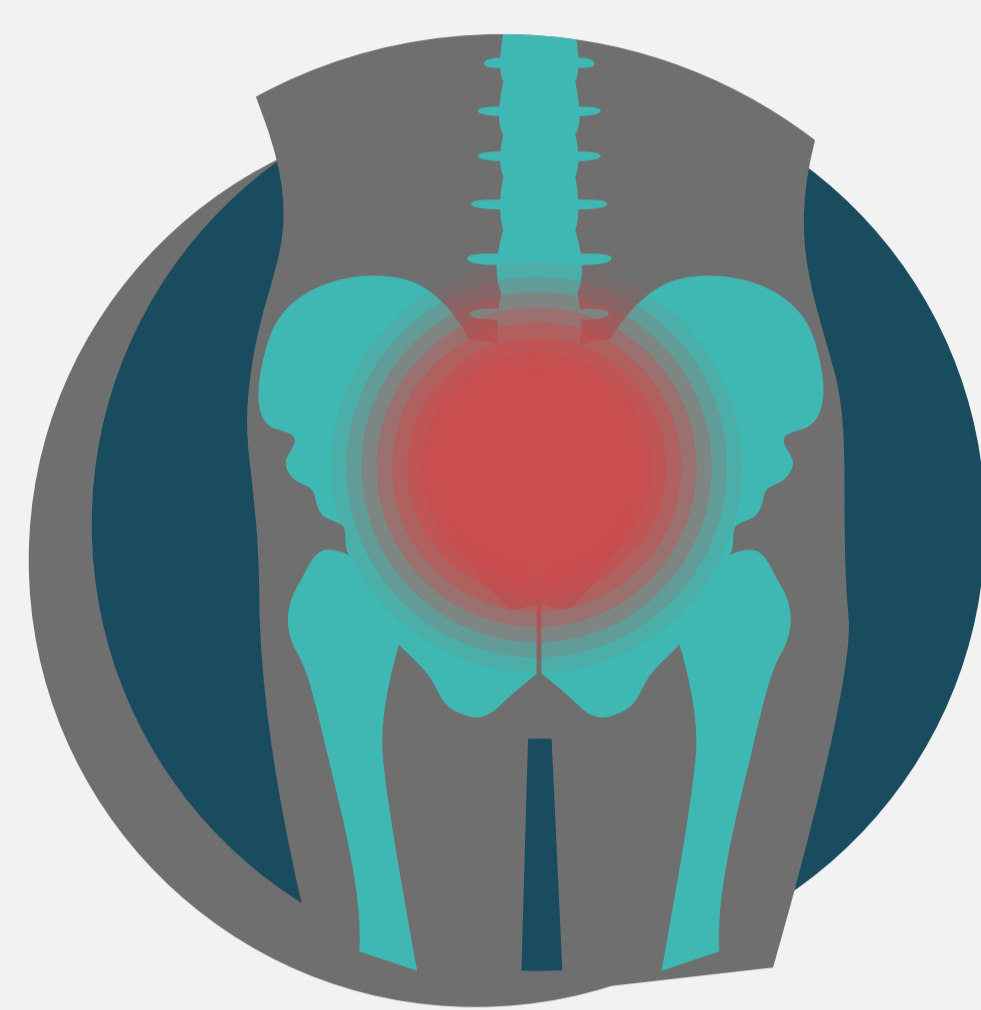
COVID-19 / Post-COVID-19

## ¡LIBERA TU ESPALDA BAJA, ADIÓS AL DOLOR!

Existen dos razones por las cuales es importante que liberemos la espalda baja cuando tenemos COVID-19 o post-COVID-19 (ya que lo tuviste y estás dado de alta)

La mayoría de personas **están haciendo su trabajo o tomando clases desde casa**, lo cual implica estar sentados e inmovilizados más tiempo de lo usual.

Se ha visto reflejado en muchos pacientes, y si tenían dolor en esta parte del cuerpo antes del padecimiento, generalmente empeora, **por lo que debemos mejorar la biomecánica y liberar la tensión entre las coxales** (huesos de la cadera) y sacra (5 huesos fusionados en forma de concha que se encuentra en la parte inferior de la columna debajo de las lumbares) y lumbares (vértebras que se encuentran en la parte inferior de la columna).



**Al imaginar que somos un helicóptero, la acción de la rotación de la cadera, se hará hacia arriba, liberándola.** El ejercicio será mucho más fácil de comprender y hacer. La imaginación es muy importante para que comencemos a poner nuestro cerebro en marcha y conectemos neuronas para que lo aprenda por un largo tiempo.

### REGLAS

1

Nunca debes sentir dolor, solo satisfacción

2

Concéntrate: cómo suena, cómo se siente e imagina

3

Haz mímica: imita el video (dale click al link)

4

Consulta siempre a tu médico y pide autorización



¿Cuándo hacerlo?

Antes de empezar a trabajar o de empezar clases



¿Cómo?

Imitando el video o siguiendo instrucciones



¿Cuánto tiempo?

Diario, 10 veces cada ejercicio (30 veces en total cada pierna, 3 diferentes ejercicios) puedes hacerlo poco a poco y empezar con 3 repeticiones e ir aumentando



¿Cuántos días?

3 meses



¿En qué posición?

Acostados boca arriba

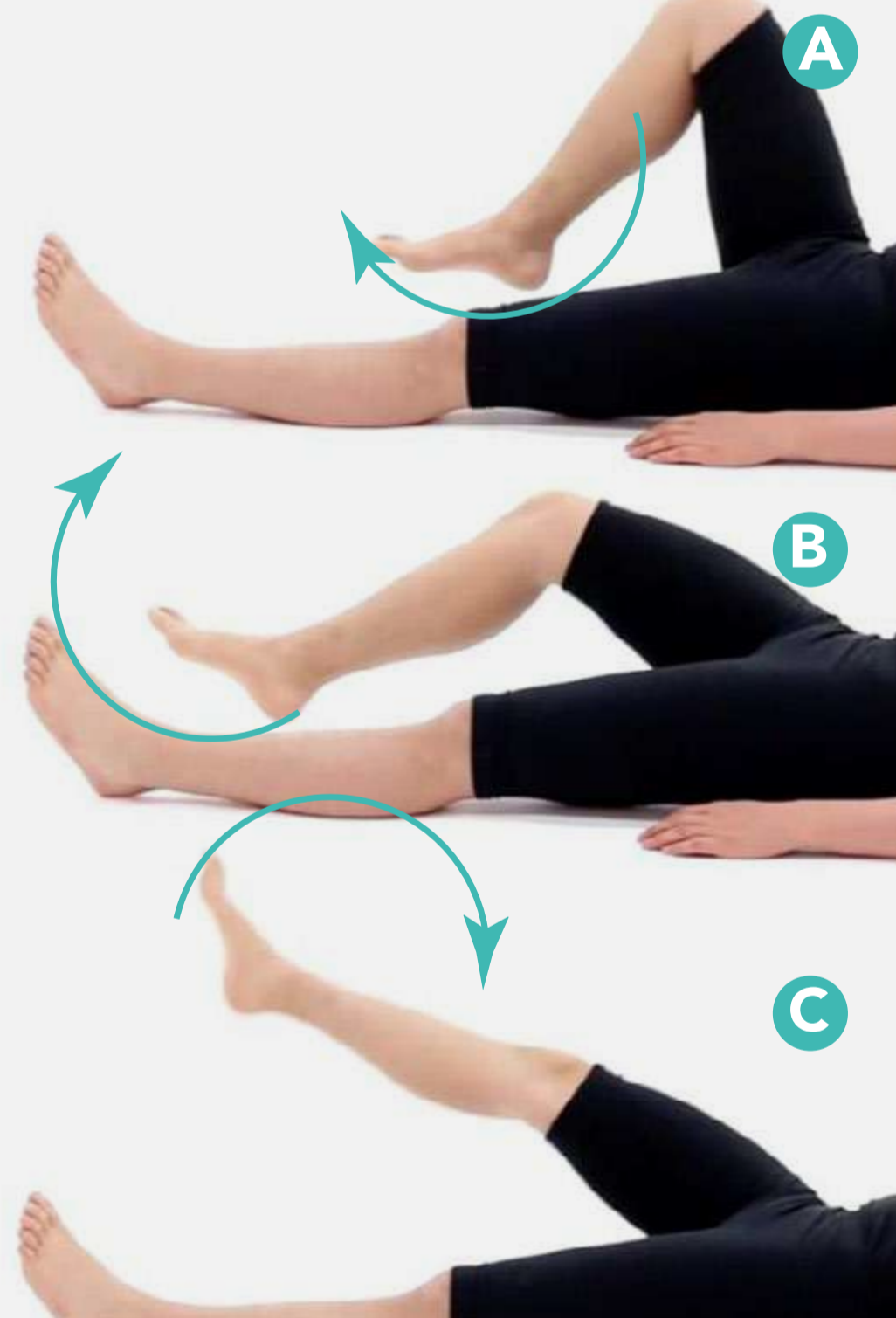
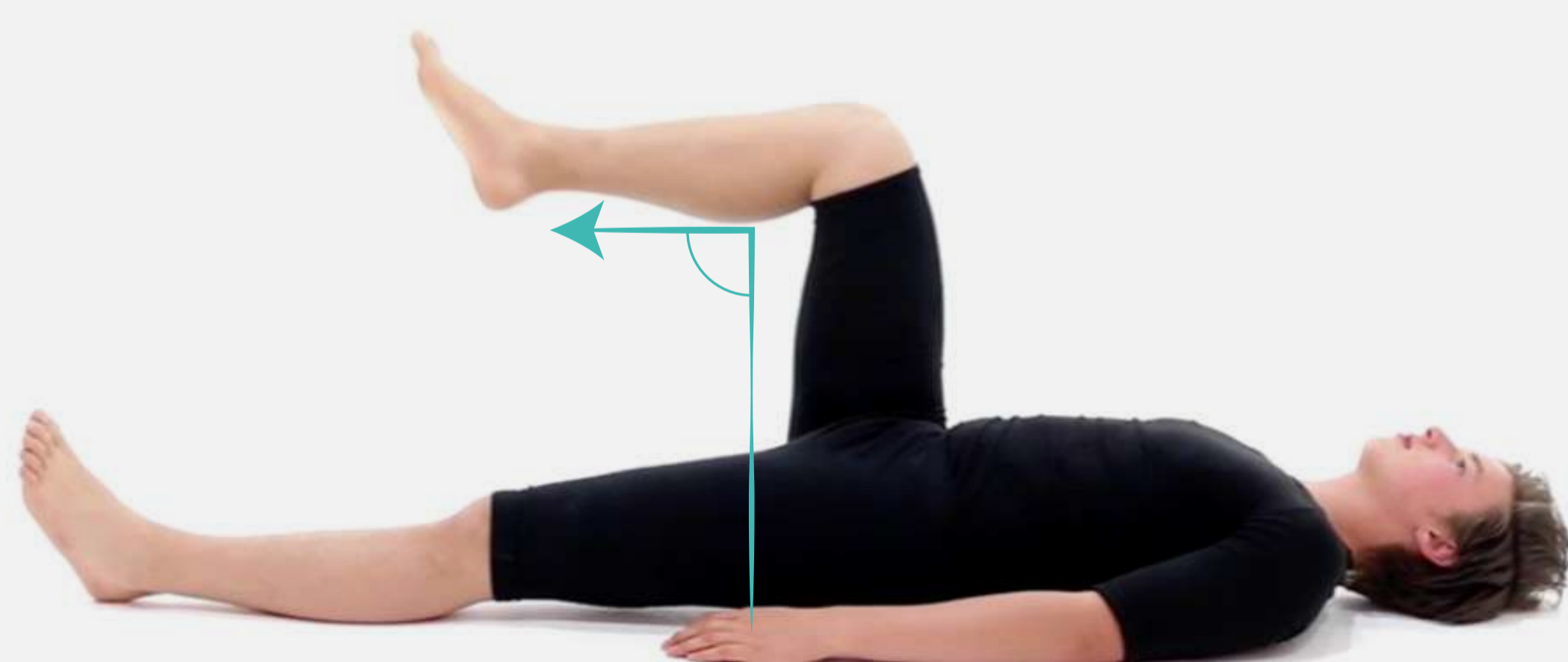


DALE CLICK PARA VER EL VIDEO

Paso

1

Nos colocamos acostados boca arriba, comenzamos a mover la pierna derecha, levantándola 90°, y como si pedaleamos en una bicicleta hacia atrás 10 veces. Se debe sentir en el muslo, si no es así, los hacemos más chiquitos; acortamos los rangos de movimiento



Paso

2

Nos convertimos en un helicóptero y hacemos de este (al hacerlo relajamos las articulaciones y será más efectivo)



Comenzamos realizando 10 círculos hacia un lado con esa misma pierna y luego 10 hacia el otro, como lo hace la hélice de un helicóptero, es decir, **llevamos la pierna hacia la derecha, arriba, izquierda, abajo, derecha...** formando círculos con la rodilla flexionada a 90 grados



Solo haremos el o los lados que se sientan cómodos, nunca debe doler

Paso

3

Repetimos con la pierna izquierda

A



B



C



¡Imaginemos ser un helicóptero con ganas de volar. Al terminar, notaremos cómo realmente nos sentimos más ligeros, como volando!

### ¿PARA QUÉ SIRVE?

Relaja la espalda baja

Aumentamos rangos de movilidad en caderas y espalda

Generamos mayor estabilidad en caderas y espalda baja

Generamos nuevos patrones neuronales

Fuente: Método y'u®