



Esta guía en PDF ha sido diseñada para ayudarte a comprender mejor el dolor lumbar y seguir un enfoque de rehabilitación claro, estructurado y basado en la fisioterapia.

No se trata solo de una lista de ejercicios, sino de un recorrido guiado que te permite identificar tu situación, entender qué está ocurriendo y empezar a moverte de forma progresiva y segura.

Desplázate por la vista previa a continuación para descubrir cómo funciona la guía y valorar si es el recurso adecuado para ti en este momento.

## Una guía clara basada en la fisioterapia

### DOLOR LUMBAR

Evaluación guiada de fisioterapia y protocolos de ejercicios

#### Introducción

Si estás leyendo este PDF, probablemente estás conviviendo con dolor lumbar que limita tu vida diaria, te molesta o te preocupa. Lo primero que queremos decirte **es esto: no estás solo/a.**

El dolor lumbar es una condición muy común y en la gran mayoría de los casos no es peligrosa, aunque sí puede ser persistente y afectar la vida diaria.

## Evaluación guiada y sencilla

### Preguntas y pruebas simples para elegir el enfoque adecuado

Antes de comenzar los ejercicios, el programa te hace una serie de preguntas y pruebas físicas simples. Esto te ayudará a entender tu situación particular y a elegir el enfoque de rehabilitación más adecuado.

#### Te guiarás preguntándote:

- ¿Cuándo suele aparecer tu dolor?
- ¿Cómo ha cambiado tu dolor con el tiempo?
- ¿Cómo es tu postura vista de lado?
- ¿Qué simples movimientos aumentan o reducen tu dolor?

*(Estas preguntas y pruebas se usan para guiar la elección del protocolo, no para hacer un diagnóstico)*



## Selección de protocolo

En base a tus características específicas, se te asigna uno de tres protocolos de rehabilitación personalizados:

| A                                                                 | B                                                                                  | C (MIXTO)                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Para hiperlordosis o curvatura lumbar excesiva                    | Para rectificación postural o aplanamiento lumbar                                  | Para problemáticas posturales combinadas                                                   |
| Ejercicios específicos para reducir un exceso de arqueado lumbar. | Ejercicios específicos para corregir una curva lumbar plana o excesivamente recta. | Una combinación de ejercicios para abordar posturas mixtas de la columna o la zona lumbar. |

*(Los protocolos se diseñan únicamente en base a tus características y no para hacer un diagnóstico).*



*(Los protocolos se diseñan únicamente en base a tus características y no para hacer diagnóstico).*

## Ejercicios específicos para hiperlordosis

### — Ejercicios adaptados para reducir una curvatura lumbar excesiva —

Este protocolo incluye ejercicios específicos diseñados para **corregir la hiperlordosis**, caracterizada por una curvatura lumbar exageradamente arqueada.

**Objetivo:** reducir el arqueado excesivo y aliviar el dolor asociado.



## Obtén la guía completa en PDF

Este anticipo muestra solo una pequeña parte del proceso.

La guía completa te acompañará paso a paso por la evaluación, la selección del protocolo y un plan de rehabilitación completo con ejercicios y videos.

**Dentro del PDF completo encontrarás:** —

- ✓ Evaluación guiada completa
- ✓ Criterios claros para elegir el protocolo correcto
- ✓ Progresiones completas de ejercicios para tu condición
- ✓ Fotos, videos y orientación práctica
- ✓ Un plan estructurado a seguir a lo largo del tiempo

*Si buscas un enfoque de fisioterapia claro —  
no ejercicios aleatorios — la guía completa es para ti.*



**DESCARGA TU PDF COMPLETO:** <https://buy.stripe.com/eVq3cv4IU8Ti9WQ9XHejK09>