



Este no es un simple PDF con ejercicios genéricos.

Es una guía estructurada basada en fisioterapia clínica, que incluye una **autoevaluación guiada** para ayudarte a comprender el origen más probable de tu dolor antes de empezar a moverte.

Somos dos fisioterapeutas y hemos diseñado este programa para ofrecerte un enfoque claro, progresivo y adaptado a tu perfil, no una lista estándar de ejercicios.

Aquí aprenderás qué hacer, por qué hacerlo y cómo adaptarlo a tu evolución.

■ Qué encontrarás en este PDF

Dentro de este PDF encontrarás un recorrido estructurado y guiado, diseñado para acompañarte paso a paso.

En concreto, esta guía incluye:

- una evaluación inicial guiada, con preguntas específicas para comprender mejor tus síntomas
- pruebas simples y seguras para ayudar a identificar la causa más probable de tu ciática
- una clasificación en diferentes perfiles de dolor (radicular, muscular, relacionado con tensión neural, mixto)
- protocolos de ejercicios progresivos, adaptados al perfil identificado
- orientación práctica sobre cómo y cuándo realizar los ejercicios
- indicaciones claras sobre cuándo reducir o ajustar la intensidad del ejercicio

Este recorrido está diseñado para ayudarte a moverte con mayor conciencia, **reducir el dolor de forma progresiva y recuperar la confianza en el movimiento.**

🎥 PRUEBA 1 — Inclínación lateral lumbar



Posición inicial:

Sentado, con la espalda apoyada contra una silla o

📌 PROTOCOLO A — PERFIL NERVIOSO CON PREDOMINIO COMPRESIVO

👉 Más probable si:

- los síntomas empeoran al arquear la zona lumbar o al inclinarte y/o rotar HACIA el lado sintomático o la pierna dolorosa
- los síntomas empeoran durante periodos prolongados de pie o al permanecer sentado durante mucho tiempo
- experimentas un dolor profundo en la zona glútea o en la pierna, a menudo asociado a una contractura muscular protectora que puede aumentar la presión sobre el nervio

🎯 Objetivo del Protocolo A:

Reducir la compresión mecánica sobre el nervio, creando más espacio y permitiendo que el nervio “respire” y se calme de manera progresiva.

📌 PROTOCOLO B — PERFIL CON PREDOMINIO DE TENSIÓN / IRRITACIÓN NERVIOSA

👉 Más probable si:



PROTOCOLO A — DESCOMPRESIÓN VERTEBRAL Y MUSCULAR

(Perfil nervioso con predominio compresivo)

Este protocolo está diseñado para reducir la presión sobre el nervio, mejorar la movilidad de la columna lumbar y disminuir la tensión muscular protectora.

Realiza todos los ejercicios de forma lenta y suave, respetando siempre tu tolerancia al dolor.

◆ Descompresión espinal en decúbito supino

<https://youtube.com/shorts/lmj7k-NXEWc>

Posición inicial:

Tumbado boca arriba, con las rodillas flexionadas.

Ejecución:

Continúa con la guía completa de rehabilitación

Esta vista previa muestra cómo funciona la guía. El PDF completo ofrece un enfoque fisioterapéutico paso a paso, que incluye evaluación, selección de protocolos y ejercicios específicos.

Está diseñado para ayudarte a moverte con más claridad, confianza y constancia a lo largo del tiempo.

DESCARGA EL PROGRAMA COMPLETO:

<https://buy.stripe.com/bJeeVd7y65H6gled9TejK0e>