



Introducción del Bundle

Un proceso completo de fisioterapia para el dolor lumbar

Este bundle combina el **Protocolo de Autoevaluación del Dolor Lumbar** y el **Programa Avanzado de Fisioterapia de 4 Semanas**, creando un camino estructurado para mejorar la salud de tu espalda.

Primero podrás entender cómo responde tu columna al movimiento mediante una autoevaluación guiada.

Después podrás seguir un programa progresivo diseñado para mejorar **la estabilidad lumbar, el control del movimiento y la función de la columna**.

Todos los ejercicios están diseñados por fisioterapeutas y pueden realizarse **cómodamente en casa**.

Paso 1 — Comprende Tu Espalda

Antes de comenzar un programa de **rehabilitación**, es importante comprender cómo responde tu espalda al movimiento. El **Protocolo de Autoevaluación** te ayuda a evaluar la movilidad espinal e identificar cómo reacciona tu columna lumbar durante movimientos simples.

Prueba 1 – Flexión Lumbar



– Evalúa cómo reacciona tu columna lumbar al inclinarte hacia adelante.

Prueba de Extensión Activa



– Evalúa cómo reacciona tu columna lumbar al inclinarte hacia atrás.

Paso 2 — Sigue un Programa de Rehabilitación Estructurado

Una vez que entiendas la respuesta de tu **espalda**, puedes seguir el **Programa Avanzado de 4 Semanas para el Dolor Lumbar**. Este programa incluye **ejercicios progresivos** diseñados para:

- **estabilidad lumbar**
- control del movimiento
- tolerancia a la carga espinal.



Extensiones de Espalda: Mejora la estabilidad lumbar y el control del movimiento.



Crunch Invertido: Fortalece el core y la tolerancia a la carga espinal.

✓ Ejercicios Progresivos

Los ejercicios aumentan en dificultad cada semana para garantizar un progreso seguro y gradual.

✓ Estabilidad Lumbar

Ejercicios que fortalecen estabilizan la zona lumbar y activan los músculos del core.

✓ Comodidad en Casa

Todos los ejercicios están ilustrados, explicados y pueden realizarse en casa con equipo mínimo.

Ventaja del Pack

Protocolo de Autoevaluación – €25

Programa Avanzado – €35

Obtén ambos con el

Pack Completo por €39

Empieza tu proceso de fisioterapia completo

Obtén un programa completo diseñado para ayudarte a comprender tu espalda y mejorar el control de la columna.



Obtén el **Pack Completo de Dolor Lumbar**

DESCARGA TU PAQUETE COMPLETO PARA EL DOLOR LUMBAR:

<https://buy.stripe.com/7sY8wP3hQ1qQ6KEgm5ejK0l>