



Esta página es **una guía rápida del protocolo**, una breve vista previa de lo que encontrarás dentro del PDF completo.

Este protocolo de fisioterapia fue creado para ofrecer **un camino estructurado y práctico** para las personas que sufren molestias lumbares.

En lugar de ejercicios aleatorios, seguirás **una progresión clara diseñada por fisioterapeutas**, centrada en mejorar el control del movimiento y la función de la columna.

El programa está diseñado para ser **fácil de seguir también en casa**, con explicaciones claras y una progresión guiada.



Protocolo Avanzado de Fisioterapia para el Dolor Lumbar

Un programa estructurado de **4 semanas**, diseñado por fisioterapeutas para mejorar el control de la columna, reducir las molestias y recuperar el movimiento.

Este no es un simple listado de ejercicios, sino un **protocolo de fisioterapia guiado**.

[Comenzar el protocolo >](#)

Dentro del protocolo encontrarás:

- ✓ una progresión estructurada de **4 semanas**
- ✓ ejercicios claramente explicados **con imágenes**
- ✓ indicaciones sobre **series y repeticiones**
- ✓ enfoque en la **estabilidad de la columna y el control del movimiento**
- ✓ ejercicios diseñados para realizarse también en casa

La mayoría de programas online ofrecen ejercicios aleatorios. Nuestro enfoque es **diferente**.

Este protocolo se basa en **razonamientos de fisioterapia**, centrándose en cómo se mueve y adapta la columna durante la rehabilitación.

Protocolo A

Ejercicios si tienes
curva lumbar aumentada

- ✓ Ejercicios si tienes
curva lumbar aumentada



Protocolo B

Ejercicios si tienes
curva lumbar reducida

- ✓ Ejercicios si tienes
curva lumbar reducida

Los ejercicios están organizados en un protocolo progresivo,
ayudándote a recuperar el **control paso a paso**.

Quién puede utilizarlo

Este protocolo puede ser útil si:

- ✓ tienes molestias lumbares recurrentes
- ✓ pasas muchas horas sentado
- ✓ quieres mejorar la estabilidad de la columna
- ✓ buscas un programa de rehabilitación estructurado



Comienza tu camino de fisioterapia

Descarga el Protocolo Avanzado para el Dolor Lumbar



Descarga el Protocolo

DESCARGA TU PROGRAMA COMPLETO:

<https://buy.stripe.com/14A5kD05E5H6b0U4DnejK0j>