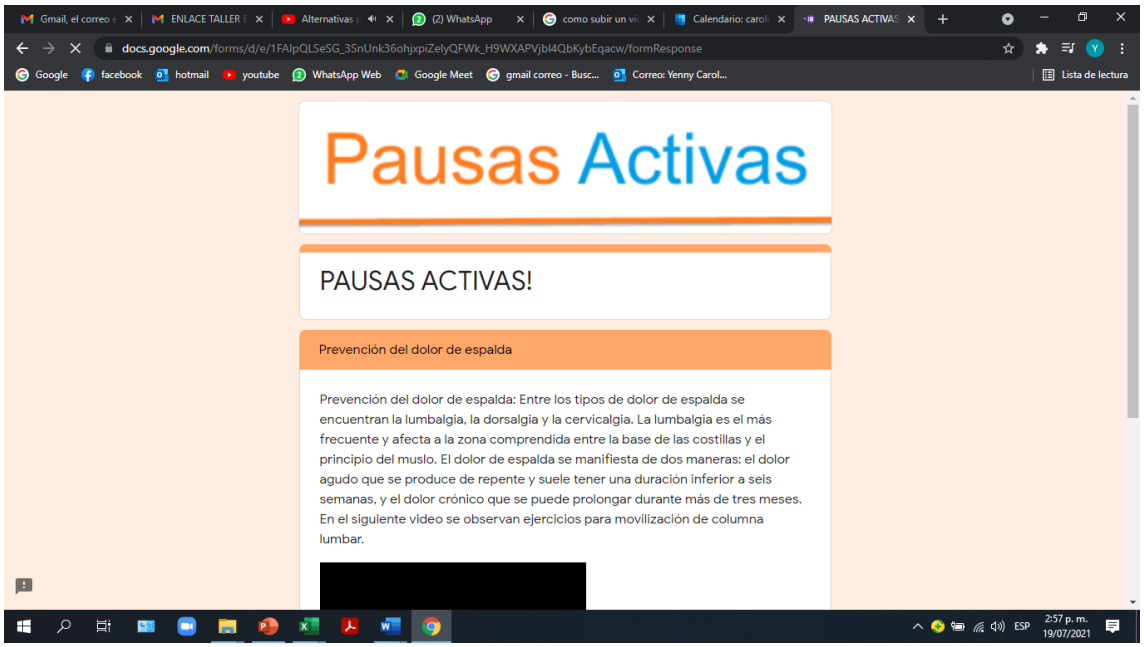
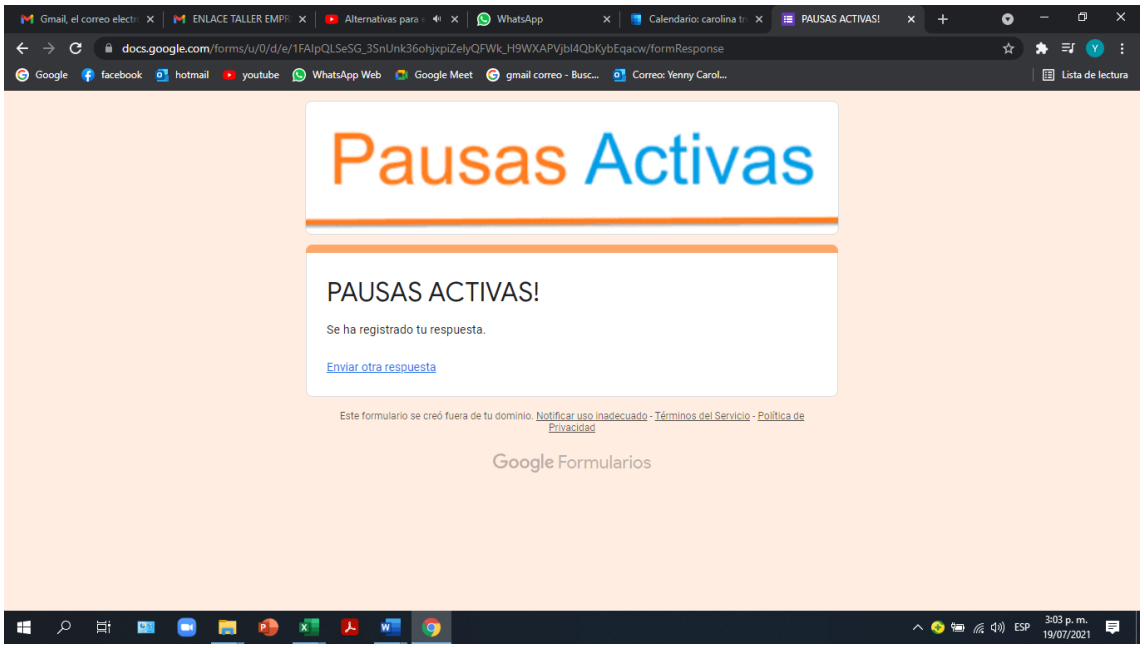

Pausas Activas
PAUSAS ACTIVAS!
Prevención del dolor de espalda
Prevención del dolor de espalda: Entre los tipos de dolor de espalda se encuentran la lumbalgia, la dorsalgia y la cervicalgia. La lumbalgia es el más frecuente y afecta a la zona comprendida entre la base de las costillas y el principio del muslo. El dolor de espalda se manifiesta de dos maneras: el dolor agudo que se produce de repente y suele tener una duración inferior a seis semanas, y el dolor crónico que se puede prolongar durante más de tres meses. En el siguiente video se observan ejercicios para movilización de columna lumbar.


Pausas Activas
PAUSAS ACTIVAS!
Se ha registrado tu respuesta.
Enviar otra respuesta
Este formulario se creó fuera de tu dominio. Notificar uso inadecuado - Términos del Servicio - Política de Privacidad
Google Formularios