

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5	Recomendaciones para el desarrollo de las sesiones de ejercicio	15
Definición y prevalencia	5	CONCEPTOS CLAVES Y TERMINOLOGÍA	16
Clasificación según etiología	5	Abreviaturas	16
Sintomatología	5	Terminología básica	16
Sintomatología física	5	Movimientos articulares: Miembro superior	18
Sintomatología psicológica	6	Movimientos articulares: Miembro inferior	20
TRATAMIENTOS PARA EL DLPC	6	Posiciones principales	23
Tratamientos farmacológicos	6	PROGRAMA DE EJERCICIO	27
Tratamientos no farmacológicos	7	Respiración y activación muscular	27
IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO PARA EL MANEJO DEL DOLOR LUMBAR PRIMARIO CRÓNICO	9	Proceso respiratorio durante la realización de los ejercicios	27
RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA	11	Activación del músculo transverso abdominal	28
Ejercicio aeróbico	11	MATERIAL	28
Ejercicio de fortalecimiento muscular	12	ASPECTOS CLAVES PREVIOS A LA REALIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS	30
Ejercicio de flexibilidad	12	DESARROLLO DE LAS SESIONES DE EJERCICIO	32
Otras recomendaciones	13	Primera Fase: ejercicios de calentamiento	32
DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO Y GUÍA DE USO	14	Sesión 1	37
Estructura de la sesión	14	Sesión 2	41
Calentamiento	15	Sesión 3	45
Parte principal	15	Segunda Fase: ejercicios de calentamiento	49
Vuelta a la calma	15		

Sesión 1	54	Sesión 1	106
Sesión 2	59	Sesión 2	110
Sesión 3	64	Sesión 3	114
Sesión 4	69	Sesión 4	118
Tercera Fase: ejercicios de calentamiento	74	Sesión 5	122
Sesión 1	80	BIBLIOGRAFÍA	126
Sesión 2	85	ANEXO I: BENEFICIOS DE LOS TRATAMIENTOS NO FARMACOLÓGICOS EN DOLOR LUMBAR PRIMARIO CRÓNICO	131
Sesión 3	90	ANEXO II: CÁLCULO DE LA INTENSIDAD DEL EJERCICIO AERÓBICO	133
Sesión 4	95		
Cuarta Fase: ejercicios de calentamiento	100		