



**ALL ABOUT CHILDREN PEDIATRIC PARTNERS, PC**  
**Teléfono: 610-372-9222 Fax: 610-372-9222**  
**Dirección de correo electrónico: [info@aacpp.com](mailto:info@aacpp.com)**  
**Website: [www.aacpp.com](http://www.aacpp.com)**

## Dolor de espalda: ejercicios útiles

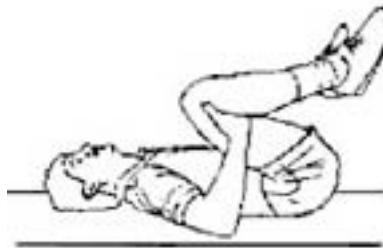
**Punto importante:** el dolor de espalda en niños pequeños no es tan común como en los adultos y la causa a menudo es más seria. Si el dolor persiste más de dos semanas, comuníquenoslo.

1. Deslizamientos por la pared para fortalecer la musculatura dorsal



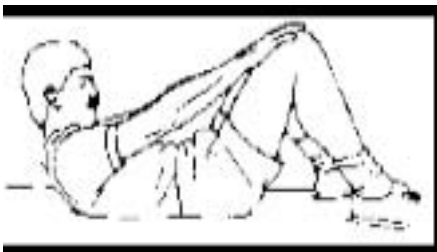
Párese con la espalda contra la pared y las piernas separadas a la misma distancia que el ancho de los hombros. Deslícese hacia abajo hasta alcanzar una flexión de 90° en las rodillas. Cuente hasta cinco y vuelva a deslizarse por la pared hasta pararse. Repita cinco veces.

2. Ejercicios para aliviar la tensión dorsal



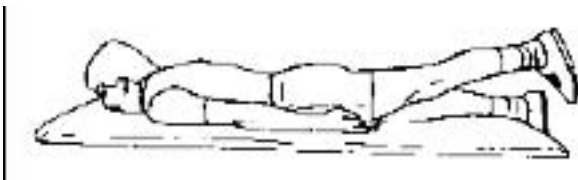
Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies bien apoyados en el piso o en la cama. Lleve las rodillas hacia el pecho. Coloque ambas manos debajo de las rodillas y empuje las rodillas contra el pecho, tanto como le sea posible. No levante la cabeza. No estire las piernas cuando las baje. Comience con cinco repeticiones varias veces por día.

3. Sentarse parcialmente para fortalecer los músculos abdominales



Acuéstese boca arriba, con las rodillas flexionadas y los pies bien apoyados en el piso. Levante lentamente la cabeza y hombros del piso, tratando de tocarse las rodillas con ambas manos. Cuente hasta 10. Repita cinco veces.

4. Elevación de piernas para fortalecer la musculatura



Acuéstese boca abajo. Contraiga los músculos de una pierna y elévela del piso. Mantenga la pierna levantada hasta llegar a 10 y regrésela al piso. Haga lo mismo con la otra pierna. Repita cinco veces con cada una.

Además de los estiramientos y ejercicios anteriores, puede resultarle útil tomar ibuprofeno y aplicar hielo o una almohadilla caliente o una pomada para dolores musculares, como BenGay o Icy Hot (pero no las dos cosas, porque podría quemarse).