



FISIOTERAPIA PARA HERNIAS LUMBARES



Terapia Manual

- Movilización articulaciones de oscilación
- Trabajo de aumento rango articular
- Tracción lumbar
- Neurodinamia
- Puntos gatillo



Ejercicio

- Estabilización lumbar
- Control motor
- Isométricos
- Pilates (como terapia)



Electroterapia

- Baja frecuencia
- Alta frecuencia