

Empoderamiento de la mente.
Fortalecimiento del cuerpo.
Inspiración de la creatividad.

Se deben seguir diariamente las siguientes recomendaciones para reducir al mínimo la presión y el esfuerzo a los que somete su espalda. Debe seguir estos consejos hasta que se conviertan en rutina.

Para acostarse

- Mientras se mueve o se mantiene de pie, flexione los músculos de su abdomen hacia adentro para acercar su ombligo a la columna vertebral cuando realice cualquier movimiento. No flexione demasiado fuerte.
- Cuando se mete en la cama, empiece acostándose hacia un lado y controle su movimiento con sus brazos, mientras al mismo tiempo levanta las piernas para meterlas en la cama. (Flexione hacia adentro su ombligo mientras hace esto). Manteniendo dobladas sus rodillas, gire sobre su espalda.

Invierta este proceso para levantarse.

- Cuando se va a poner de pie desde una posición sentada, deslícese primero hacia el frente de la silla. Coloque sus pies debajo suyo. Mantenga recta su columna vertebral con su pecho levantado, y el abdomen hacia adentro. Use sus piernas para levantarse. Trate de no inclinarse hacia delante con su pecho o caderas.
- Distribuya peso equivalente en sus pies y piernas cuando se esté levantando desde una posición sentada.
- Coloque una almohada entre sus piernas cuando duerma si duerme sobre un lado.
- Para sentarse en su vehículo, flexione su abdomen hacia adentro y dóblese por las caderas y rodillas primero para sentarse, luego levante sus piernas para entrarlas. **NO TRATE DE DAR UN PASO HACIA ADENTRO DEL VEHÍCULO.**

