



Dolores lumbares

Uno de los problemas que aparecen con bastante frecuencia después de los 50 años (aunque se podrían presentar en edades más jóvenes) son los *dolores en la columna lumbar baja*. En internet, principalmente en youtube, se encuentran varios videos donde nos muestran ejercicios físicos que contribuyen a aliviar estos dolores. Nosotros hemos revisado varios de estos materiales y seleccionamos uno que queremos compartir con ustedes. Cuando abran este link, al lado derecho, encontraran otros videos que también pueden explorar. Pero este que aqui compartimos lo consideramos de los más completos y utiles.

<https://www.youtube.com/watch?v=nRrJ1RPVRdE>

The screenshot shows a YouTube video player interface. The video title is "Dolor Lumbar Bajo - 10 Consejos." The video content includes a list of 10 points:

1. ¿Qué es y cuales son sus causas?
2. ¿Qué intentamos con estos ejercicios?
3. Ejercicio para cifosis dorsal baja
4. Estiramiento combinado de psoas e isquiotibiales.
5. Reprogramación de lumbares

The video is from the channel "fisioterapiaonline" and has a duration of 18:44. Below the video player, the caption reads: "Dolor lumbar bajo o de cintura - Tratamiento con ejercicios, automasajes y estiramientos". To the right of the video player, there are several recommended videos:

- Advertisement for Wix: "Crea tu propia página web".
- Video: "Como Desbloquear el Nervio Ciático + 3 Ejercicios" by Ronald Moscoso, 3 M vistas.
- Video: "Hernia Discal Consejos" by fisioonline, 28:02.
- Video: "Hernia discal lumbar - Consejos para una mejor recuperación" by Fisioterapia-online.com, 356 k vistas.
- Video: "¿Qué es el lumbago y cuáles son sus causas?" by Fisioterapia-online.com, 100 k vistas.