

# Ejercicios para la espalda

## - ¿Cómo se produce la distensión lumbar?

La mayoría de los dolores lumbares se producen cuando se tensa un ligamento o músculo que sostiene una vértebra en su posición adecuada (por eso lo llamamos tensión lumbar). Las vértebras son huesos que forman la columna vertebral a través de la cual pasa la médula espinal. Cuando estos músculos o ligamentos se debilitan, la columna pierde su estabilidad y produce dolor. Debido a que los nervios llegan a todas las partes del cuerpo desde la médula espinal, los problemas de espalda pueden provocar dolor o debilidad en casi cualquier parte del cuerpo.

El dolor lumbar puede ocurrir si su trabajo implica levantar y cargar objetos pesados, o si pasa mucho tiempo sentado o parado en una posición o inclinado. Puede ser causado por una caída o por un ejercicio extenuante inusualmente. Puede ser provocada por la tensión y el estrés que provocan dolores de cabeza en algunas personas. Incluso puede ser provocado por tos o estornudos violentos.

El dolor puede ser continuo o puede ocurrir solo en ciertas posiciones. Puede agravarse al toser, estornudar, agacharme, torcerse o esforzarse durante la evacuación intestinal. El dolor puede ocurrir en un solo lugar o puede extenderse a otras áreas, más comúnmente hacia las nalgas y hacia la parte posterior del muslo.

Una distensión lumbar típicamente no produce dolor más allá de la rodilla hacia la pantorrilla o el pie. Hormigueo o entumecimiento en la pantorrilla o el pie pueden indicar una hernia de disco o un nervio pinzado.

Asegúrese de regresar para una reevaluación si:

-Tiene debilidad en la pierna, especialmente si no puede levantar el pie, porque esto puede ser un signo de daño en los nervios.

-Tiene nuevos problemas intestinales o de vejiga, así como dolor de espalda que puede ser un signo de una lesión grave en la médula espinal.

-Tiene dolor que empeora a pesar del tratamiento.

## - ¿Qué puedo hacer para ayudar a prevenir el dolor lumbar?

Puede reducir la tensión en su espalda haciendo lo siguiente:

<No empuje con los brazos cuando mueva un objeto pesado; en lugar de dar la vuelta y empujar hacia atrás para que la tensión es tomado por tus piernas.

<Siempre que se siente, siéntese en una silla de respaldo recto y sostenga la columna contra el respaldo de la silla.

<Doble las rodillas y las caderas y mantenga la espalda recta cuando levante un objeto pesado.

<Evite levantar objetos pesados por encima de su cintura.

<Sostenga los paquetes que lleva cerca de su cuerpo, con los brazos doblados.

<Utilice un reposapiés para un pie cuando esté parado o sentado en un lugar durante mucho tiempo. Esto mantiene la espalda recta.

<Doble las rodillas cuando se agache.

<Siéntese cerca de los pedales cuando conduzca y use el cinturón de seguridad y un respaldo o almohada rígidos.

<Acuéstese de costado con las rodillas dobladas cuando duerma o descanse. Puede ser útil colocar una almohada entre las rodillas.

<Coloque una almohada debajo de las rodillas cuando duerma boca arriba.

<Levante el pie de la cama 8 pulgadas para disuadir a dormir boca abajo a menos que tenga otros problemas que requiere mantener la cabeza elevada.

Para descansar la espalda, mantenga cada una de estas posiciones durante 5 minutos o más:

~ Acuéstese boca arriba, doble las rodillas y coloque almohadas debajo de las rodillas.

~ Acuéstese boca arriba, coloque una almohada debajo del cuello, doble las rodillas en un ángulo de 90 grados y coloque la parte inferior de las piernas y pies en una silla.

~ Acuéstese boca arriba, doble las rodillas y lleve una rodilla hacia el pecho y mantenerla allí. Repite con el otro rodilla, luego lleve ambas rodillas a su pecho. Cuando sostenga su rodilla contra su pecho, agarre su muslo en lugar de que la parte inferior de la pierna para evitar flexionar demasiado la rodilla.

La rehabilitación de la espalda se puede realizar con los ejercicios escritos adjuntos o con un fisioterapeuta o quiropráctico capacitado. No haga los ejercicios hasta que pueda hacerlos con un mínimo de incomodidad. Si se siente peor después, o ha comenzado los ejercicios demasiado pronto después de la lesión o necesita una reevaluación.



**Estiramiento 1.** Rodilla simple al pecho Lleve una rodilla al pecho hasta sentir un estiramiento en la parte baja de la espalda. Mantenga 5 segundos, repita 5 veces en cada lado.



**Estiramiento 2.** Doble rodilla al pecho

Jale ambas rodillas hacia su pecho mientras flexiona simultáneamente la cabeza hacia adelante hasta que alcance un estiramiento cómodo en una posición de bola. Haz 8-12 repeticiones de esta manera sosteniendo cada una durante 8-10 segundos a la vez. No debe sentir dolor con este ejercicio, ya que el estiramiento está diseñado para aliviar la tensión en la espalda.

**Estiramiento 3.** Estiramiento de isquiotibiales en decúbito supino

Acostado boca arriba y apoyando el muslo detrás de la rodilla, estire lentamente la rodilla hasta que sienta un estiramiento en la parte posterior del muslo. Mantenga 10 segundos, repita 5 veces en cada lado.



**Estiramiento 4.** Estiramiento piriforme sentado

Puede hacer esto sentado o acostado. Si está sentado, inclínate hacia adelante! Mantenga cada estiramiento durante 30 segundos. Haz 3 repeticiones, de 3 a 6 veces al día.

**Estiramiento 5.** Inclinación pélvica

Acuéstese boca arriba con ambas rodillas dobladas. Manteniendo la columna contra el suelo, apriete los músculos de los glúteos lo más fuerte que pueda, contraiga los músculos del estómago, aplanar la parte baja de la espalda contra el suelo y mantener durante 5 segundos. Repite 10 veces.



**Estiramiento 6.** Estiramiento de gato

Ponte de rodillas. Arquea la espalda hacia arriba, contrae los músculos del estómago y deja caer la cabeza. Mantenga durante 5 segundos. Siga esto levantando la cabeza e invirtiendo la acción, hasta que regrese a la posición inicial. Repite 10 veces.



**Estiramiento 7.**

**Rodillo de cadera**

Acuéstese boca arriba. Extienda ambos brazos para apoyarte y levante las rodillas hacia el pecho. Con las rodillas juntas, gírese suavemente de lado a lado, manteniendo los hombros en el suelo. Ruede de 10 a 20 veces.



**Estiramiento 8.** Elevación de piernas hacia atrás

Acuéstese boca abajo, apoyando la cabeza sobre los brazos cruzados. Manteniendo las caderas planas sobre el piso, levante lentamente una pierna desde la cadera hasta que su pie esté a 6 pulgadas por encima del piso. Repite 10 veces con cada pierna.

**Estiramiento 9.** Elevaciones de una pierna

Acuéstese boca arriba, con las rodillas dobladas y coloque ambas manos debajo de la parte inferior de la espalda o detrás de la cabeza. Presione la espalda contra sus manos o contra el piso, luego estire una pierna y levántese lentamente hasta la altura de la rodilla doblada. Mantén esa posición durante 5 segundos y luego baja lentamente la pierna hasta el suelo. Repita de 5 a 10 veces con la espalda pegada al suelo o con las manos.



**Estiramiento 10.** Alcance diagonal

Empiece con las manos y las rodillas. Extienda lentamente el brazo derecho frente a usted; Al mismo tiempo, estire la pierna izquierda hacia atrás. Estírate y mantén la posición durante 5 segundos. Luego regrese a su posición original y estire el brazo izquierdo y la pierna derecha. Repite 10 veces.



tsg with Giovanna's help 1-2022