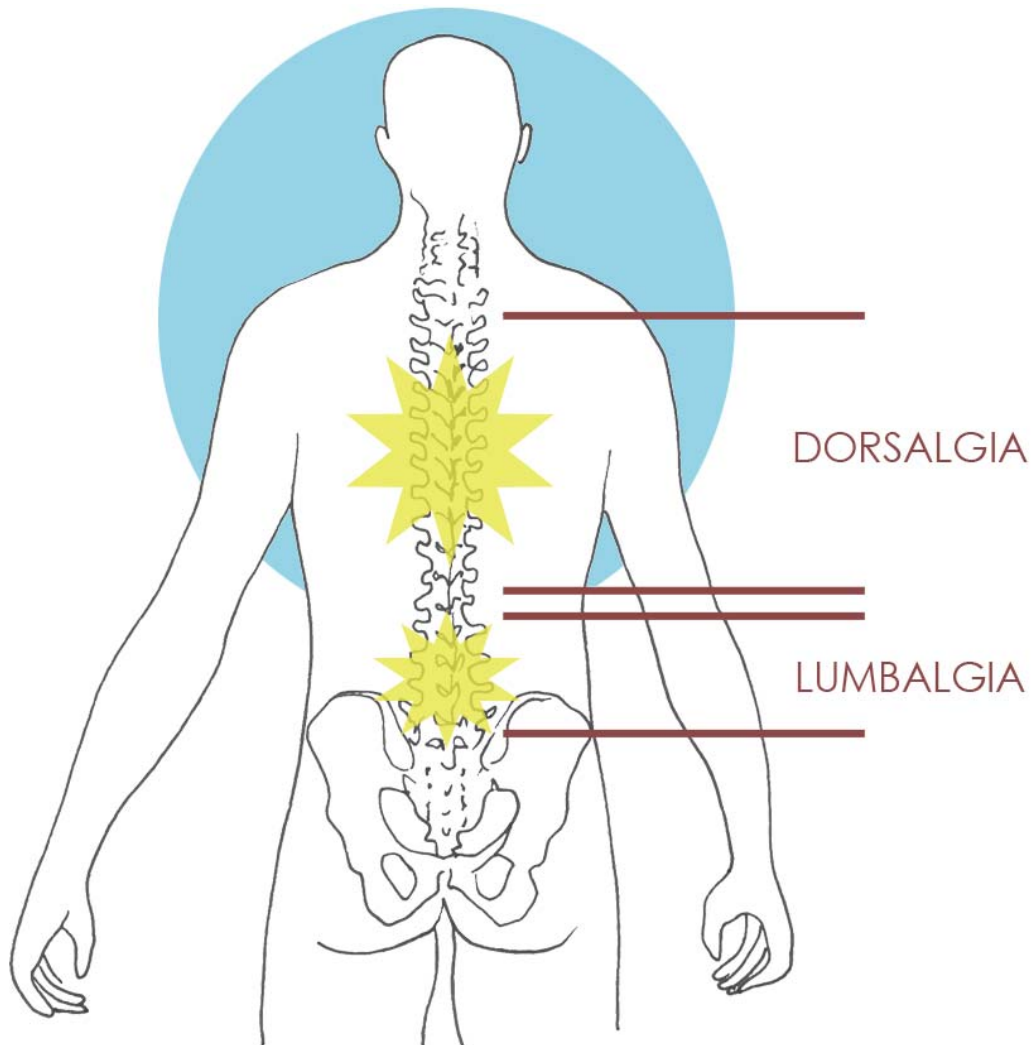


DOLOR DE ESPALDA

Es muy frecuente. Se llama **lumbalgia** si aparece en la parte de debajo de la columna (COLUMNA LUMBAR) y **dorsalgia** si aparece en la zona central y superior (COLUMNA DORSAL)



¿Cómo aparece?

EL DOLOR EN LA ESPALDA aparece por un mecanismo neurológico que implica la activación de los nervios que transmiten el dolor y el desencadenamiento de la contractura muscular y la inflamación. A veces, también puede conllevar la compresión de la raíz nerviosa.

¿Por qué?

ESTE MECANISMO NEUROLÓGICO puede desencadenarse por una alteración de la estructura de la columna vertebral, como la ENFERMEDAD DEL DISCO o la ARTROSIS FACETARIA, pero en la mayoría de los casos no se puede llegar a averiguar la causa inicial que lo desencadena, y se atribuye a dolor por contractura o sobrecarga muscular.

Antiguamente se creía que el dolor aparecía porque existía alguna alteración de la estructura de la columna vertebral, como la escoliosis o la hernia discal. ESO ES UN ERROR. Sin embargo, es cierto que la enfermedad del disco y los desequilibrios de la alineación, pueden provocar dolor.

¿Qué hacer?

Para controlar el dolor y minimizar las crisis de dolor ES FUNDAMENTAL la adecuada fortaleza y estiramiento de la musculatura abdominal, dorsal, lumbar y oblicua. LOS MÚSCULOS ayudarán a las estructuras de la columna a soportar las cargas habituales.

Por supuesto, hay que realizar un adecuado estudio y diagnóstico de LA CAUSA Y LAS ALTERACIONES DE LA COLUMNA.

Y prevenir futuras crisis sabiendo la causa y su tratamiento.

Recomendaciones

Las recomendaciones fundamentales generales incluyen EVITAR LOS PESOS, MANTENER ADECUADAMENTE LA MUSCULATURA y, en algunas ocasiones, las fajas de trabajo y el calor local.

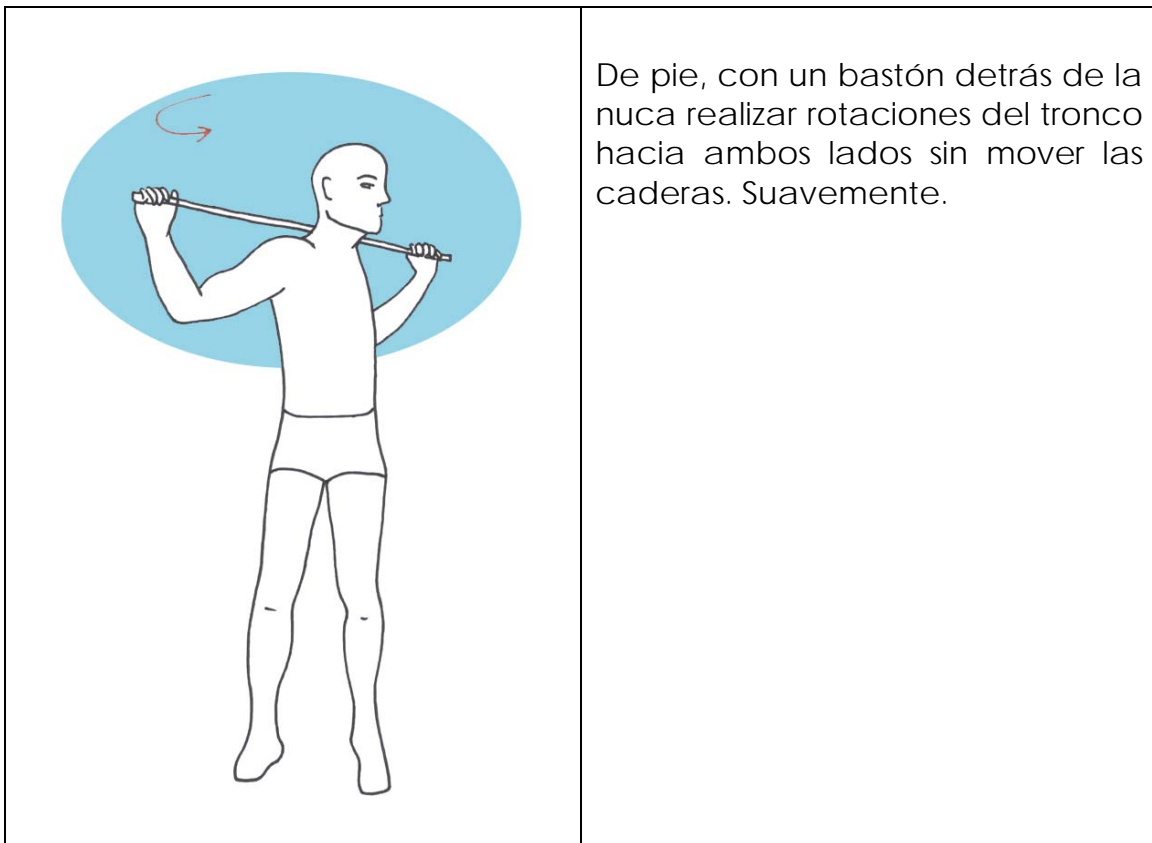
EJERCICIOS DORSOLUMBARES

COLUMNA DORSAL

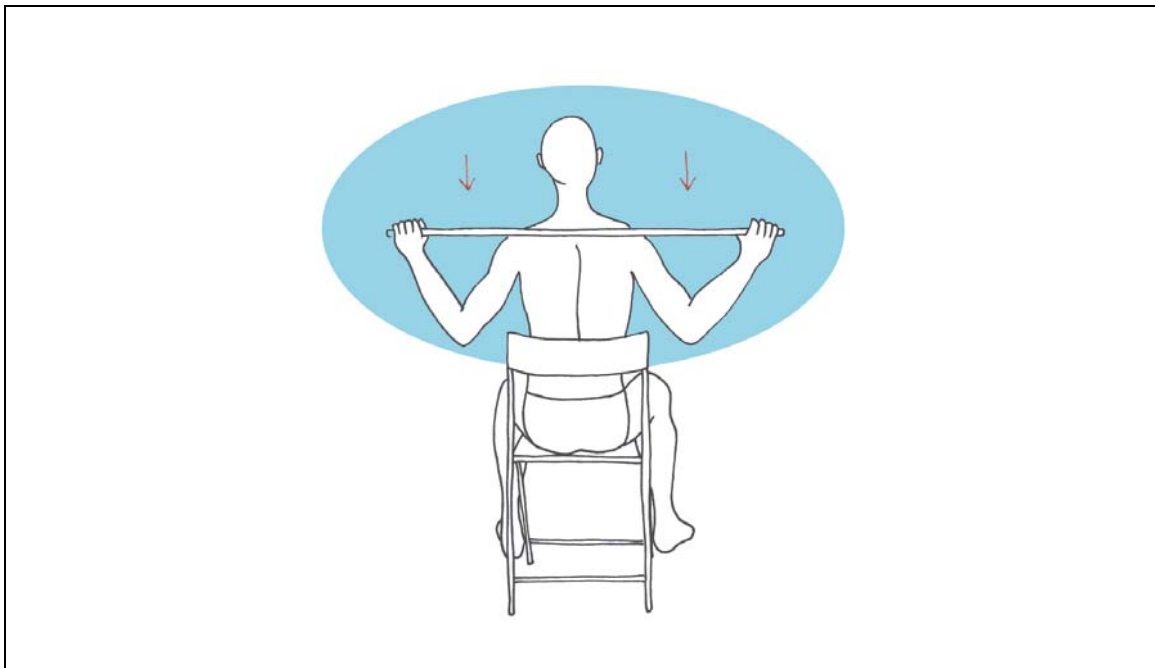
Todos estos ejercicios van a ayudarle a fortalecer su columna y a controlar mejor el dolor. Han de realizarse paulatinamente y no debe sentirse dolor, aunque inicialmente puede aparecer cierto grado de molestia tolerable.

Se recomienda aumentar progresivamente el número de **10-15 repeticiones**.

La respiración nos ayuda a llevar el ritmo del ejercicio, cogiendo aire al principio manteniéndolo durante la contracción y soltando el aire lentamente al finalizar el ejercicio.

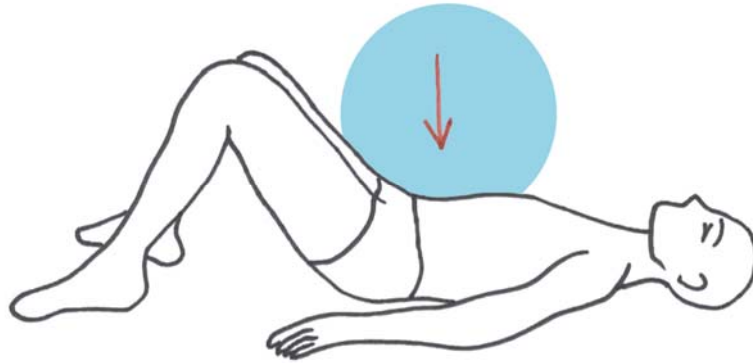


De pie, con un bastón detrás de la nuca realizar rotaciones del tronco hacia ambos lados sin mover las caderas. Suavemente.

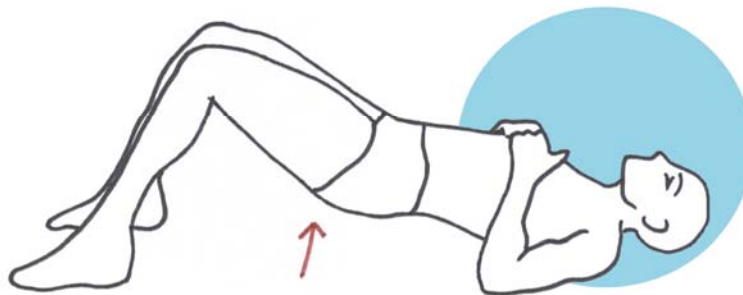


Sentado, coger un bastón con una mano en cada extremo y extender los brazos por encima de la cabeza e ir descendéndolo por detrás de los hombros flexionando los codos.

Mantener 3-5 segundos y volver a levantar el bastón por encima de la cabeza.

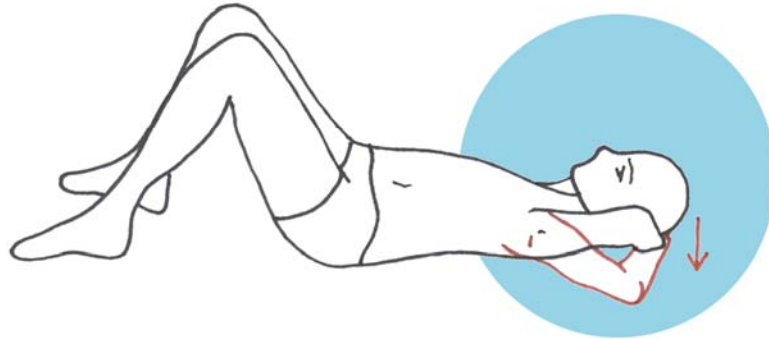


Tumbado boca arriba con las piernas flexionadas, inspirar por la nariz profundamente y a continuación espirar lentamente por la boca y presionar la zona lumbar contra el suelo tensando los músculos abdominales y glúteos.



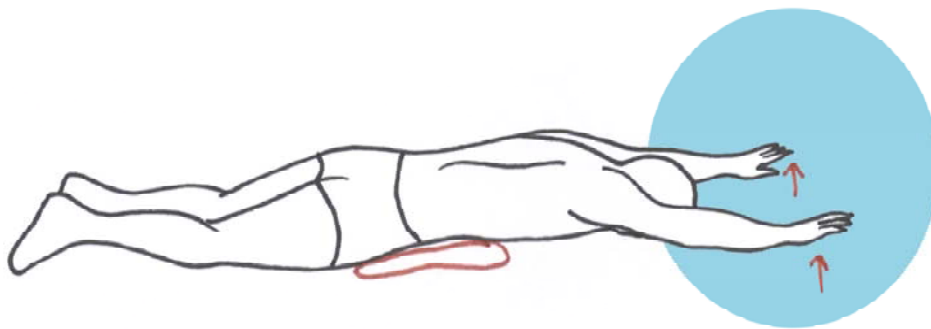
Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, elevar lentamente las nalgas del suelo lo máximo posible sin hacerse daño.

Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.



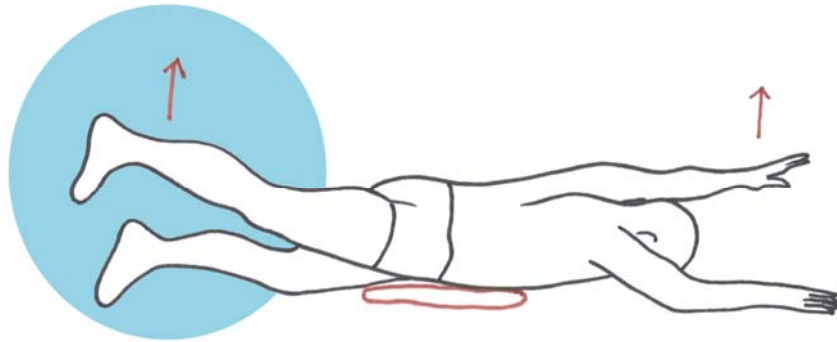
Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos flexionados con manos en la nuca. Apretar los codos contra el suelo, sin mover el cuello ni la cabeza.

Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.



Tumbado boca abajo con los brazos extendidos, con una almohada debajo del abdomen, levantarlos lo más posible separándolos del suelo.

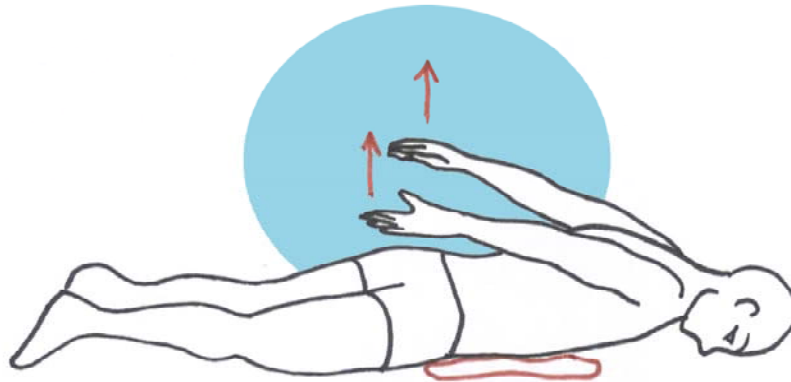
Mantener 3-5 segundos esta posición y soltar el aire al bajar.



En la misma posición que el ejercicio anterior, boca abajo con las rodillas estiradas y una almohada debajo del abdomen, levantar un brazo y la pierna contralateral.

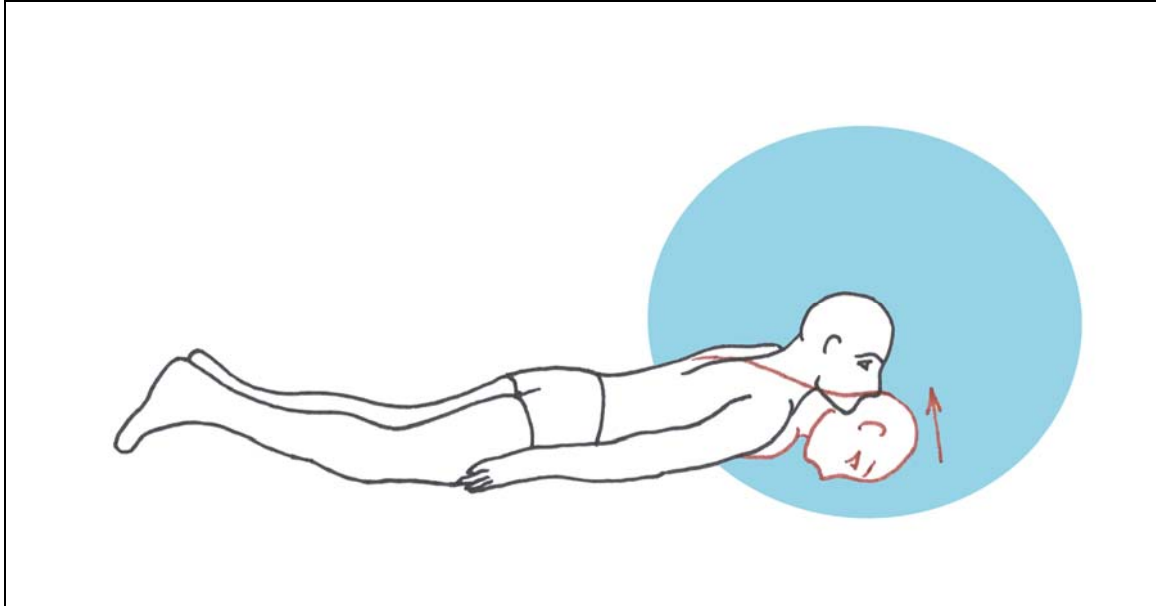
Mantener 3-5 segundos y volver a la posición inicial.

Repetirlo con las extremidades contrarias.



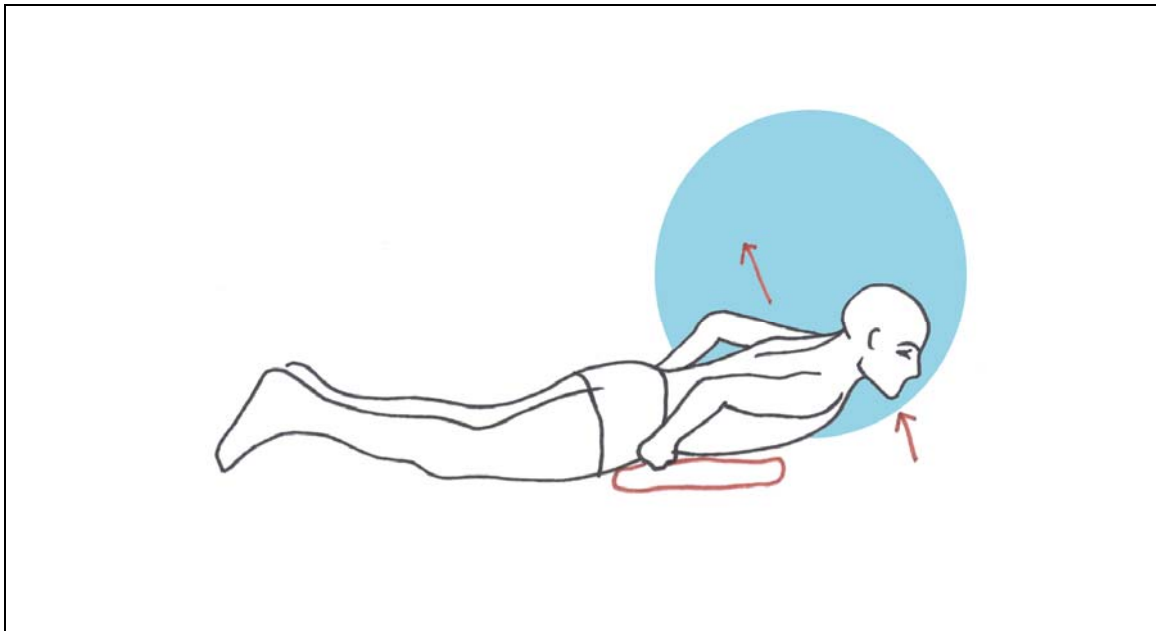
Acostado boca abajo con las rodillas estiradas y una almohada debajo del abdomen, levantar los hombros y los codos del suelo.

Mantener 3-5 segundos y volver a la posición de inicio.



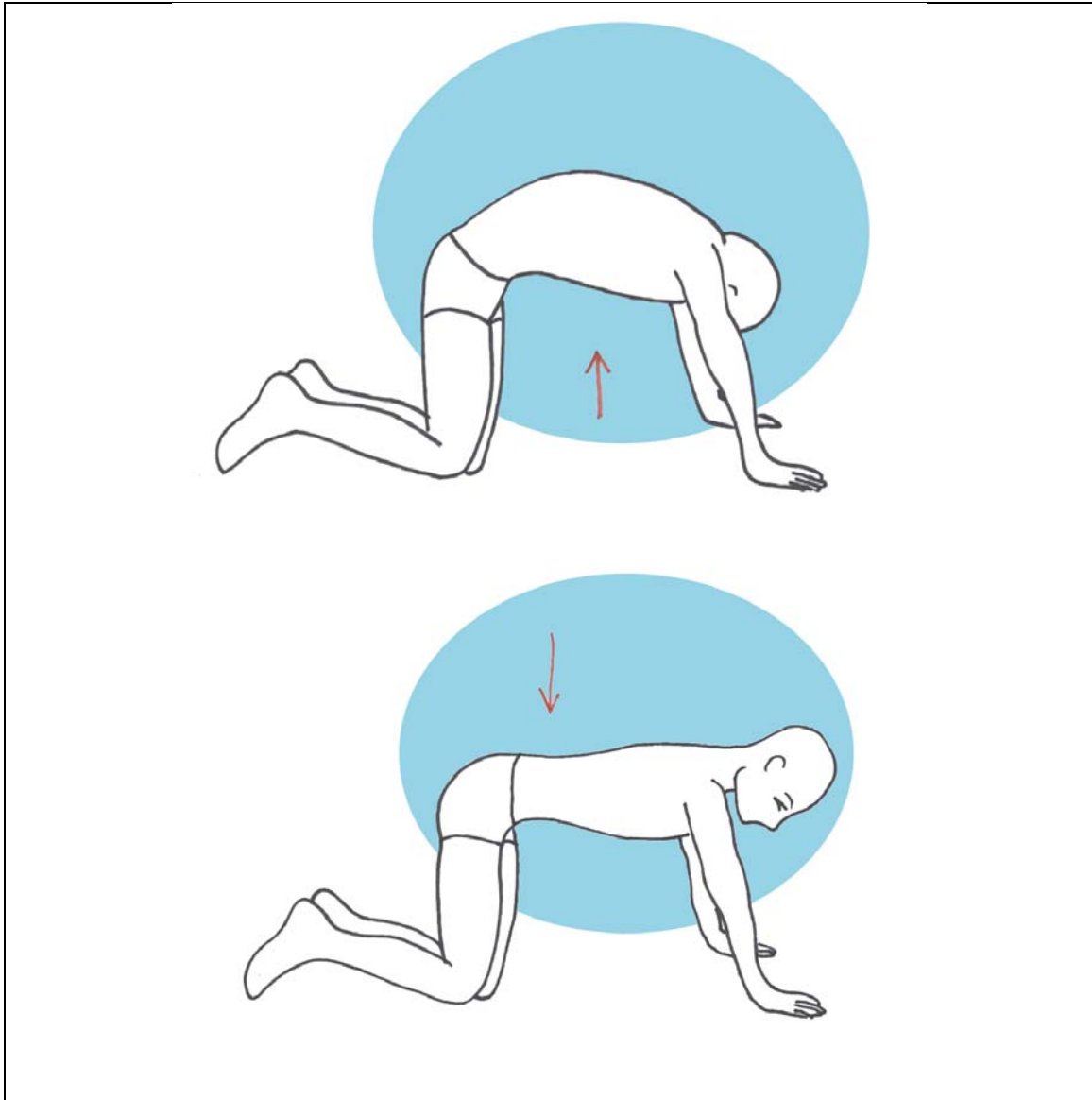
Tumbado boca abajo con las piernas y brazos extendidos. Al inspirar, elevar cabeza, hombros y brazos.

Mantener 3-5 segundos y volver a la posición inicial (soltando el aire)



Tumbado boca abajo con las manos en la cintura y con una almohada debajo del abdomen, levantar la cabeza y el tronco.

Mantener 3-5 segundos y volver a la posición inicial.

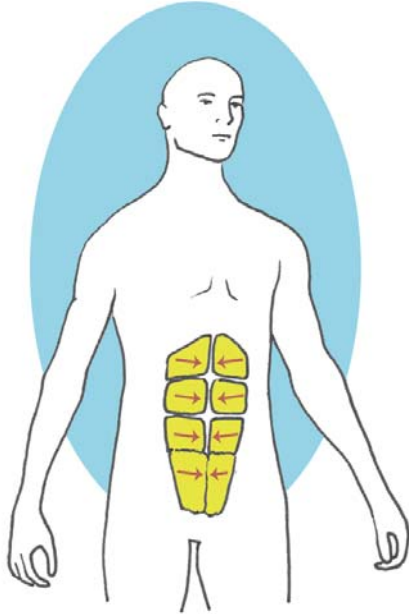


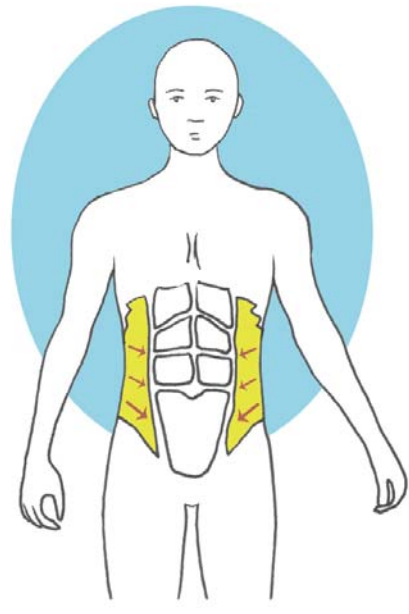
Póngase a gatas. Con las caderas, rodillas a 90° y los brazos extendidos, soltar el aire (espirar) arqueando la espalda hacia arriba, flexionando el cuello.

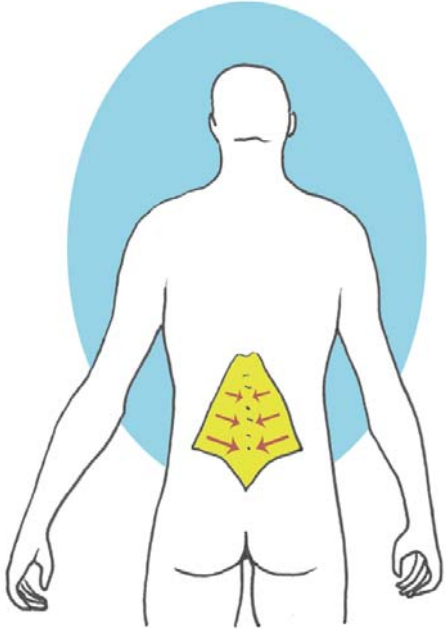
Mantener la posición 5 segundos.


Inspirar (coger aire) arqueando la espalda hacia abajo, extendiendo el cuello.

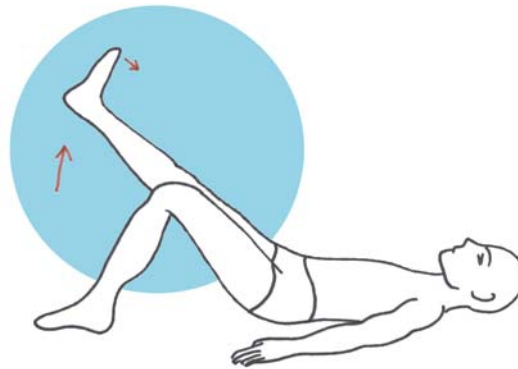
COLUMNA LUMBAR

	<p>Ejercicio isométrico abdominal:</p> <ul style="list-style-type: none">- Contraiga las zona señalada mientras toma aire- Mantenga 5 segundos contracción y respiración- Relaje y suelte aire <p>Empiece con 5 repeticiones aumentando progresivamente.</p>
--	--

	<p>Ejercicio isométrico lateral:</p> <ul style="list-style-type: none">- Contraiga las zona señalada mientras toma aire- Mantenga 5 segundos contracción y respiración- Relaje y suelte aire <p>Empiece con 5 repeticiones aumentando progresivamente.</p>
---	--

	<p>Ejercicio isométrico lumbar:</p> <ul style="list-style-type: none">- Contraiga las zona señalada mientras toma aire- Mantenga 5 segundos contracción y respiración- Relaje y suelte aire <p>Empiece con 5 repeticiones aumentando progresivamente.</p>
--	---

	<p>Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas, los pies apoyados sobre el suelo y los brazos cruzados sobre el pecho, levantar la cabeza y la espalda del suelo.</p> <p>Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.</p>
--	---

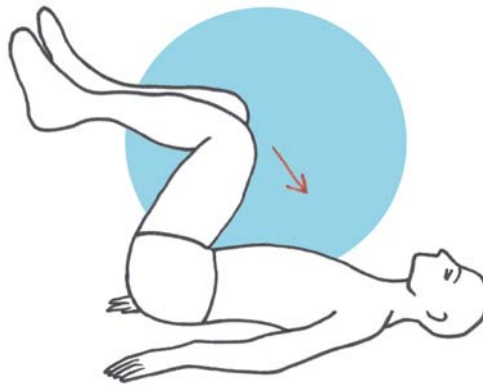


Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos extendidos, estirar la rodilla derecha con la punta de los dedos del pie mirando hacia usted.

Mantener 5 segundos. Doblar la rodilla y volver a la posición inicial.

Realizarlo con la pierna izquierda.

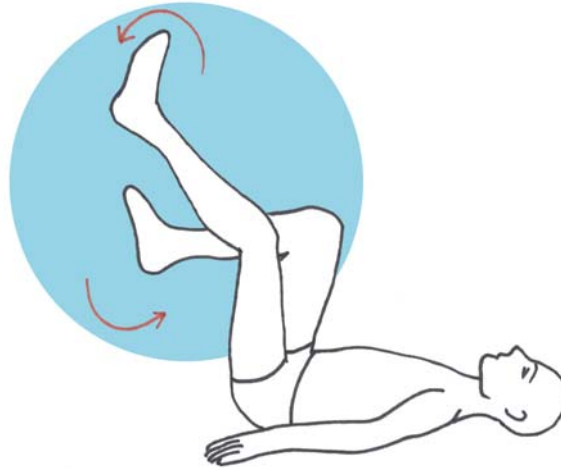
Se puede poner un cojín bajo la zona lumbar si nota molestias.



Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos extendidos, flexionar los miembros inferiores hasta que los muslos contacten con el pecho.

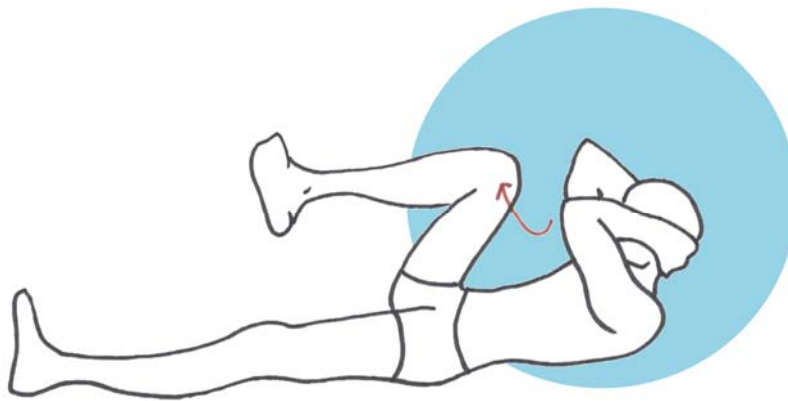
Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Se puede realizar de forma alternativa con cada rodilla.



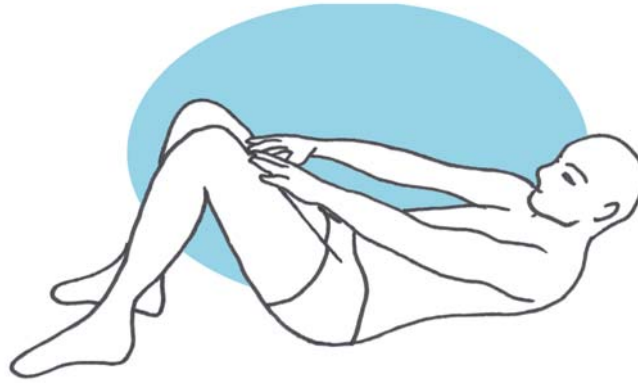
Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas en ángulo de 90°, pedalear al aire manteniendo los glúteos pegados al suelo.

Realizar 10 pedaleos moviendo ambos pies.



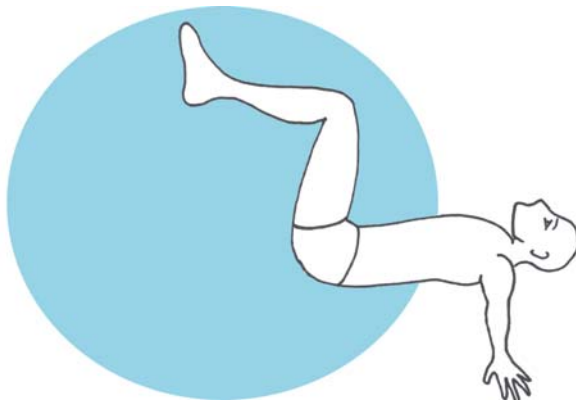
Tumbado boca arriba con las piernas flexionadas y las manos en la nuca, intentar tocar la rodilla con el codo opuesto.

Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

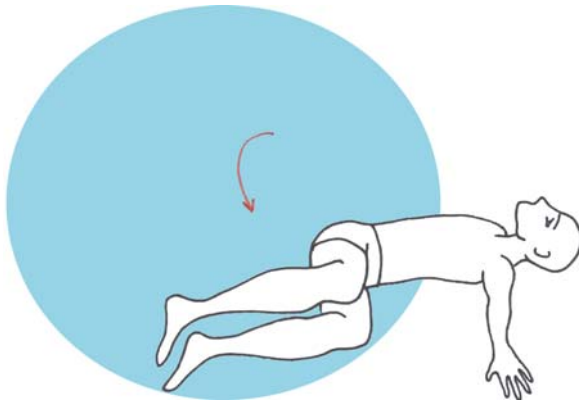


Tumbado boca arriba con las piernas flexionadas, estirar los brazos dirigiendo el hombro de un lado hacia la rodilla del lado opuesto.

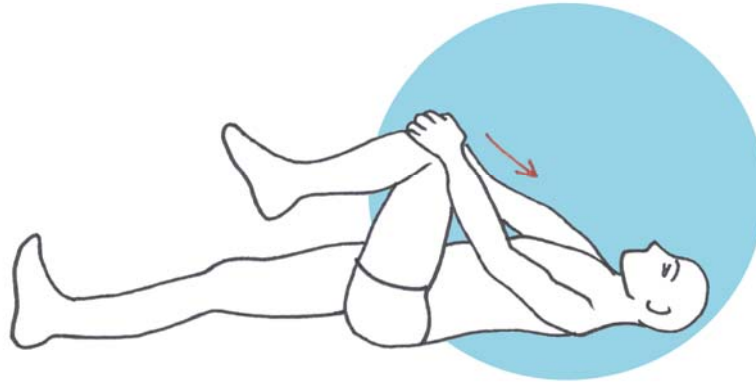
Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.



Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos en cruz formando un ángulo de 90° con el cuerpo.

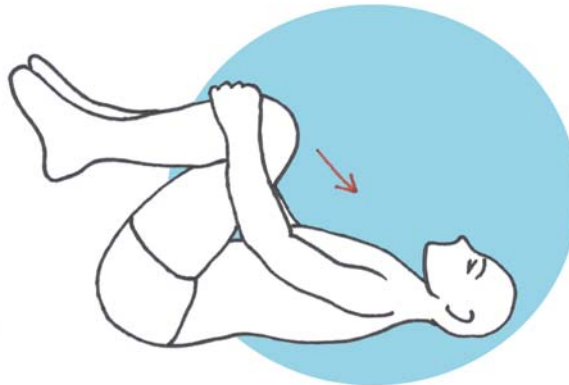


Bajar lentamente las dos rodillas hacia el lado izquierdo sin llegar a tocar el suelo. Volver a llevar las rodillas al centro y bajarlas hacia la derecha.



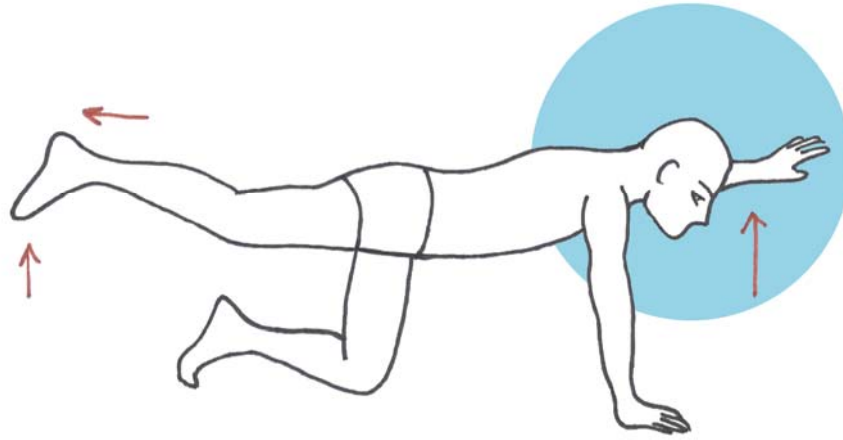
Tumbado boca arriba, doblar la pierna y empujar la rodilla contra el pecho manteniendo la otra estirada.

Mantener 5 segundos y realizarlo con la otra pierna.



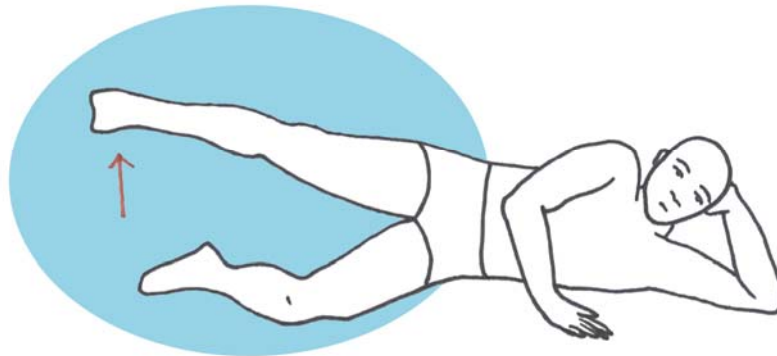
Doblar las caderas y rodillas y empujarlas con los brazos contra el pecho. Abrazarlas con las manos.

Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.



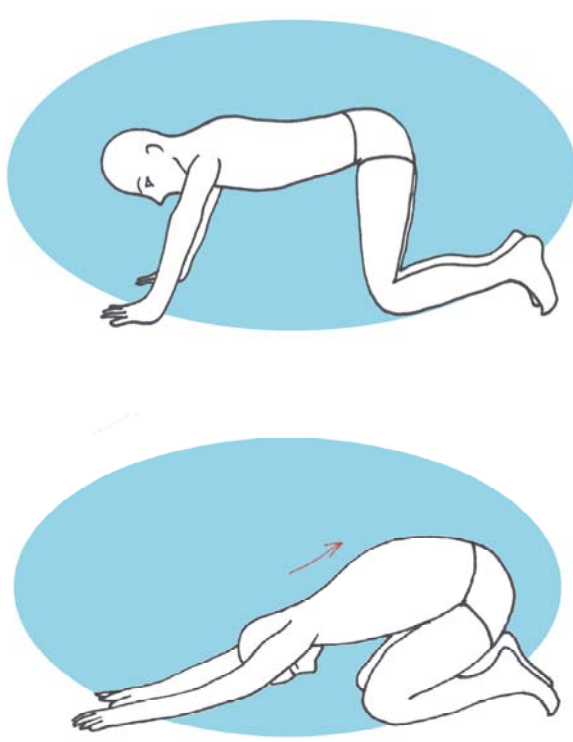
A gatas elevar el brazo a nivel de la horizontal y estirar la pierna contraria.

Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.
Hacerlo después con el otro brazo.



En decúbito lateral elevar la pierna lateralmente unos 20-30 cm.

Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial

	<p>Relajación final:</p> <p>Colocarse a gatas.</p> <p>Flexionar las rodillas y las caderas hasta sentarse sobre los talones, deslizando las manos hacia delante.</p> <p>Mantener la postura 10 segundos y volver a la posición inicial.</p> <p>Acompañar el movimiento con la respiración.</p>
--	--