

DOLOR DE ESPALDA

Los dolores de espalda se producen a menudo por la falta de tono muscular, es decir, una musculatura escasa que debilita el eje vertebral y lo hace más vulnerable a las agresiones.

El simple hecho de desarrollar la musculatura evita la aparición de la mayoría de los dolores de espalda.



En ocasiones la realización de ejercicios físicos resulta dolorosa debido a que ya existía una lesión en la columna. Ésta puede ser de distinta gravedad: contractura, pinzamiento, hernia de disco... Especialmente en estos casos será necesaria una actividad física regular de intensidad moderada y que no provoque micro traumatismos. Para ello están especialmente indicados los ejercicios en el agua.

Un desarrollo muscular asimétrico, desproporcionado, o anárquico, generará problemas a largo plazo. Si decide usted realizar una actividad física con fines terapéuticos es recomendable acudir a un centro donde puedan asesorarle. Debe desarrollar metódicamente sus músculos dorsales (se necesita pedir consejo a un profesional).

Además de la anteriormente mencionada atonía muscular existen otras causas que producen dolores de espalda. Normalmente son los Ejercicios mal realizados o los malos hábitos de postura que hacen trabajar ciertos músculos más que otros y causan tensiones y desarrollos asimétricos de la musculatura.



MEDIDAS DE PREVENCIÓN:

- Llevar siempre las cargas de una manera equilibrada (doblar las piernas en vez de la espalda).
- Tener una buena nutrición, modificar sus costumbres de comer o seguir un régimen para reducir las tensiones en el nivel de la columna espinal. Ya que un exceso de peso implica una presión más fuerte en las vértebras y los discos intervertebrales
- Hacer estiramientos así como ejercicios de flexibilidad para evitar la rigidez y la compresión de las vértebras.
- Desarrollar los músculos dorsales antes de practicar cualquier actividad deportiva que requiere un cierto nivel.
- Si su colchón está deformado, sustitúyalo porque ya no le sostiene eficazmente.
- Evitar los deportes que causan dolores de espalda como la bicicleta, la carrera, saltos así como los movimientos repetidos a largo plazo (trabajando en jardinería, bricolaje, conducción, las mudanzas...). Elija un deporte en el que los movimientos no sean bruscos y no esté expuesto a bajas temperaturas.
- Utilizar sillas ergonómicas dotadas de regulación tanto en el rodillero como en el respaldo, para adaptarse a todos los usuarios y permitir alternancia de posiciones para una buena conservación de la postura.

ESTIRAMIENTOS-EJERCICIOS LUMBAR-ABDOMINALES

1- SESIONES DE ESTIRAMIENTOS

1º SESION. En esta primera sesión intentaremos explicar cual es el protocolo para realizar un estiramiento. A continuación empezaremos por la zona LUMBAR explicándole diferentes ejercicios sobre estiramientos lumbares, isquiotibiales y psoas.

2º SESION.- Repetiremos la zona LUMBAR introduciendo nuevos ejercicios de estiramientos (isquiotibiales, lumbares y psoas)

3º SESION.- Seguiremos con la zona LUMBAR pero enseñándoles ejercicios de fortalecimiento de retroversores lumbares, (abdominales bajos y glúteos). Importante introducirles el concepto de "báscula pélvica.

4º SESION.- En esta sesión pasaremos a estirar músculos de la zona CERVICAL Y DORSAL (Trapezio, angular, ECM...)

5º SESION.- Repetiremos zona CERVICAL Y DORSAL.

6º SESION.- En esta sesión intentaremos introducir conceptos de fortalecimiento en aquellas espaldas en las que la debilidad muscular provoca contracturas musculares.

2.- PREGUNTAS MÁS HABITUALES

¿Por qué introducir estiramientos en un programa de entrenamiento junto a las técnicas de relajación?

Una de las ventajas más importantes de un programa de flexibilidad es el estímulo de la relajación. Desde una perspectiva meramente fisiológica, relajación es el cese de tensión muscular. El exceso de tensión muscular se traduce en diversos efectos negativos. También malgasta energía, obviamente un músculo contraído requiere más energía que un músculo relajado por lo cual las personas que sufren de tensión muscular refieren mayor cansancio físico.

¿Los estiramientos alivian el dolor?

Todos los días la experiencia y la investigación indican que los ejercicios de estiramientos graduales pueden reducir y a veces eliminar, el dolor muscular.

¿Cuál es la metodología que debo seguir para realizar correctamente un estiramiento?

La mayoría de los programas recomiendan un estiramiento de 6 a 12 segundos de duración. Sin embargo, también se recomiendan estiramientos de 10 a 30 segundos. Según Bates (1971) dedujo que lo mejor era un estiramiento mantenido de 60 segundos para incrementar y conservar la flexibilidad.

Con respecto a la frecuencia o el número de repeticiones, también allí parece que existen algunas diferencias. La mayor parte de los programas recomiendan entre 5 y 15 repeticiones. No obstante cada persona debe experimentar y descubrir qué es lo mejor para cada uno. El mejor momento para realizarlos es a primera hora de la mañana para vencer la rigidez muscular matutina y si se decide hacer dos veces al día será a primera hora de la tarde o después del trabajo.

A continuación os detallamos los ejercicios de cada sesión de escuela de la espalda.

SESION 1

Ej.1 Estiramiento de iaquiotibiales

Sentado en el suelo flexionar la rodilla izquierda y deslizar el talón hacia las nalgas. Estirar manteniendo la pierna izquierda estirada inclinar la cintura, y descender la parte superior del torso extendido sobre el muslo.



Ej. 2 Estiramiento de isquiotibiales.

Tumbado sobre el suelo y con las caderas y rodillas flexionadas, elevar la pierna derecha hasta que la rodilla que de totalmente extendida. Estirar. Cambiar de pierna.



Ej 3 Estiramiento de isquitiobiales.

Sentado en el suelo, ambas piernas extendidas y separadas, espirar manteniendo ambas piernas estiradas y extender la parte superior de la espalda, inclinar hacia delante la cintura y llevar el tronco sobre la pierna izquierda. Mantener estiramiento. Cambiar de pierna.



Ej 4 Estiramiento de isquiotibiales y musculatura lumbar.

Tumbado en el suelo elevar las piernas sobre una pared buscando formar un ángulo de 90 grados. Observar que las nalgas toquen la pared y la zona lumbar descansen sobre el suelo. Espirar estirando las piernas sobre el muro. Mantener.



Ej 5 Estiramiento lumbar.

Tumbado sobre la zona lumbar colocarse en “posición fetal” asiendo las piernas por las rodillas intentando aproximarlas al pecho. Mantener el estiramiento.



Ej 6 Estiramiento lumbar.

Tumbado en el suelo con las rodillas y las caderas en flexión colocar el pie derecho sobre la rodilla izquierda a la vez que dejamos caer la rodilla hacia el suelo. Las manos colocarlas bajo la cabeza. Estirar.



Ej 7 Estiramiento lumbar.

Sentado en una silla o bien en el suelo, espirar a la vez que flexinas el tronco sobre las piernas, hasta meter el estomago entre las piernas (en el caso de estar sentado). Mantener el estiramiento.



Ej 8 Estiramiento lumbar.

Sentado en el suelo con las piernas separadas, entrelazar las manos detrás de la cabeza con los codos levantados. Espirar e inclinar el tronco hacia un lado, tratando de tocar el piso con el codo. Mantener el estiramiento.



SESION 2

Ej 1 Estiramiento del psoas lumbar.

Arrodillado sobre la pierna izquierda y con la pierna derecha flexionada y apoyando el pie. Flexionar las caderas llevándolas hacia delante hasta que se note el estiramiento sobre la zona anterior del muslo de la pierna izquierda. Mantener el estiramiento. Repetir sobre la pierna derecha.



Ej 2 Estiramiento del psoas lumbar y cuádriceps.

Igual postura que en el anterior pero cogemos el pie izquierdo hasta acercarlo a las nalgas. Mantener el estiramiento. Repetir sobre la pierna derecha.



Ej 3 Estiramiento del psoas lumbar.

Sentado en el suelo y ambas piernas extendidas flexionar la pierna derecha hacia atrás. Espirar y lentamente inclinar hacia detrás la espalda hasta apoyar los codos sobre el suelo. Mantener el estiramiento. Repetir con la otra pierna.



Ej 4 Estiramiento lumbar.

Tumbado en el suelo piernas extendidas asir la rodilla derecha hasta llevarla al pecho. Mantener el estiramiento. Repetir con la pierna izquierda.



Ej 5 Estiramiento músculos pelvitrocantereos (rotadores de cadera)

Tumbado en el suelo piernas extendidas, flexionar la derecha sobre el tronco. Asir la rodilla derecha con la mano izquierda, para llevar la rodilla hacia el lado izquierdo. Mantener el estiramiento. Repetir con la izquierda.



Ej.6 Estiramiento músculos pelvitrocantereos.

De pie, rodilla izquierda semiflexionada. Pierna derecha hacia atrás en abducción cruzada y descansando sobre el borde externo. Inclinar el tronco en bloque hacia delante, mantener la rodilla anterior. Dejar colgar los brazos para aumentar la intensidad.



Ej 7 Estiramiento lumbar (y fortalecimiento abdominal)

Acostado sobre la espalda, brazos sobre el tronco con las rodillas flexionadas. Apretar la espalda contra el suelo, contrayendo los músculos del abdomen. Mantener el estiramiento.



Ej 8 Estiramiento lumbar

Tumbado en el suelo colocar las caderas y las rodillas en flexión de 90 grados apoyando los pies sobre la pared. Apretar los pies contra el muro, manteniendo el estiramiento.



SESION 3

Ej 1 Fortalecimiento abdominales y estiramiento del psoas.

Decúbito supino, flexionar cadera derecha mientras mantienes las piernas izquierda extendida. Mantener el estiramiento y cambiar de pierna.



Ej 2 Fortalecimiento abdominales bajos.

Decúbito supino caderas y rodillas flexionadas sobre el abdomen. Repetir las veces indicadas. Espirar al elevar las rodillas hacia el tronco.



Ej 3 Fortalecimiento de abdominales bajos.

Decúbito supino colocarse a 50 cm. de la pared apoyando los pies. Despegar los pies de la pared manteniendo los pies juntos. Repetir 20 veces en 3 series.



