







14.24. Ejercicios para la espalda (dolor lumbar)

Los ejercicios de rehabilitación son diferentes de los que hacemos en la práctica de un deporte. Es importante saber que nunca han de producir dolor. No se trata de hacer muchos ejercicios, rápidos y todo lo fuerte que se pueda. Al contrario, se trata de hacer los ejercicios despacio y bien, concentrándose en el movimiento que se hace y manteniendo unos segundos la postura para conseguir provocar cambios.

Es muy importante hacer los ejercicios en la postura correcta para no forzar los tendones y músculos y producir más lesión. Si tiene dudas, consulte con su médico o con su fisioterapeuta.

Comience con 3-5 repeticiones y aumente el número progresivamente hasta conseguir que el movimiento no le produzca dolor. Todos los ejercicios de espalda se hacen estirados cómodamente.

		CÓMO HACERLO	PARA QUÉ SIRVE
1		Recoja las piernas sobre el pecho y flexione la cabeza mirando hacia el ombligo. Permanezca así unos segundos y relájese.	Aliviar el dolor agudo.
2		Tome un muslo con las dos manos. En esta posición, levante el pie hasta estirar del todo la rodilla y la punta del pie. Mire al techo. Sienta la tensión en la parte de atrás de la pierna que se estira. Mantenga unos segundos la posición y cambie de pierna.	Estirar la espalda y mejorar el dolor lumbar.
3		Flexione las piernas, ponga una pierna encima de la otra. Después tome con las dos manos la pierna que está debajo, eleve las dos piernas a la vez. Sienta la tensión en la pierna que está arriba. Mantenga unos segundos la posición y cambie de pierna.	Estiramiento de los glúteos e isquiotibiales.
4		Con los brazos en cruz, junte las rodillas en el pecho y luego llévelas a un lado del cuerpo. Mientras gira la cabeza al lado contrario.	Estiramiento de la espalda y los pectorales, apertura del pecho.

		CÓMO HACERLO	PARA QUÉ SIRVE
5		<p>Eleve los glúteos del suelo, pero manteniendo la espalda en el suelo.</p> <p>Mantener unos segundos y descansar. No eleve también la zona lumbar, puede producir dolor.</p>	Fortalecer la musculatura de la espalda.
6		<p>Con la espalda bien apoyada en el suelo, eleve una pierna y mantenga la otra doblada. Mantenga la posición unos segundos.</p> <p>Haga el mismo ejercicio con la otra pierna.</p> <p>Es importante no elevar la espalda porque puede producir dolor.</p>	Fortalecer la musculatura de la espalda.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.sermef-ejercicios.org>.
- <http://www.youtube.com/watch?v=sHKGIRSEnms>
- <http://www.youtube.com/watch?v=Va1TJJHuQEQ>
- <http://www.youtube.com/watch?v=M9ou1oWil6Y>