

## EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA EL DOLOR LUMBAR

Mantenerse lo más activo posible es la opción más acertada para el tratamiento de la lumbalgia mecánica. El tipo de actividad que puedas hacer dependerá de tu condición física basal. El ejercicio físico hay que realizarlo después de las primeras semanas de dolor intenso y solo si éste se ha conseguido controlar, y no hay otros síntomas asociados.

- No hay un ejercicio perfecto y la natación no es la única recomendada (se puede caminar, bailar, hacer pilates, yoga...)
- Se recomienda realizar cualquier actividad física que no empeore el dolor tras su realización.
- Mientras hay dolor residual, evitar ejercicios que impliquen impacto contra el suelo (correr, saltar...), deportes de contacto o que requieran giros bruscos de tronco (golf, pádel...)
- Hidrátase adecuadamente antes de sentir sed. Sobre todo antes, durante y después del ejercicio.

A continuación, le proponemos algunos ejercicios que le permitirán mantenerse activo. Debe realizarlos sin dolor y si hay algún ejercicio que se lo provoque, no lo haga. Puede que en los primeros días sienta una ligera molestia o agujetas hasta que su cuerpo se adapte al ejercicio. Para beneficiarse del efecto del ejercicio, realícelos al menos durante 8 semanas de forma regular.

Para prepararse para los ejercicios comience haciendo respiraciones:

Posición inicial: Tumbado boca arriba, caderas y rodillas flexionadas.

Ejercicio: Ponga las manos en el abdomen y coja aire dirigiéndolo a esa zona. Inspire y espire a su ritmo intentando relajarse.



**EJERCICIOS:** Flexibilizan y trabajan la musculatura estabilizadora del tronco responsable del buen estado de nuestra espalda.

Realícelos 1 vez al día. Empezar por 5 repeticiones y aumentar de forma progresiva hasta un máximo de 2 series de 10 repeticiones. Hágalos lentamente, mantenga el gesto 5 segundos antes de volver a la posición inicial. Realice el esfuerzo soltando el aire.

### 1. BÁSCULA PÉLVICA

Posición inicial: Tumbado boca arriba, caderas y rodillas flexionadas.

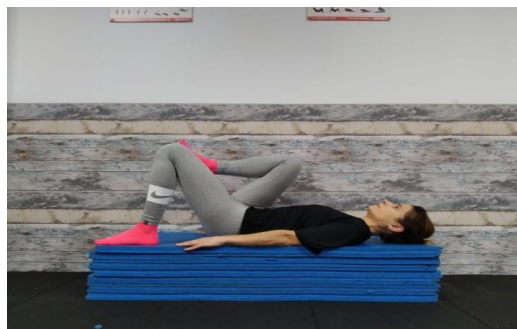
Ejercicio: Intente pegar la zona baja de la espalda al suelo metiendo el ombligo hacia dentro



### 2. PIERNA DOBLADA AL PECHO

Posición inicial: Tumbado boca arriba, caderas y rodillas flexionadas.

Ejercicio: Lleve la pierna hacia el pecho con la rodilla doblada.

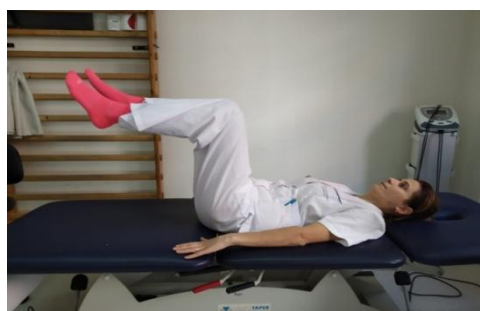
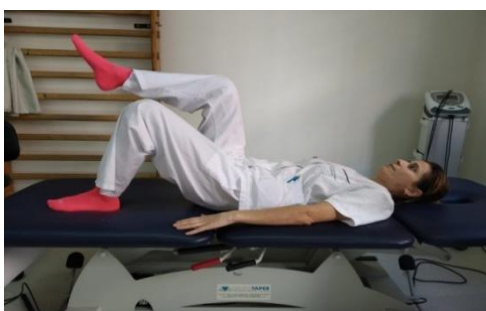


### 3. LA SILLA

Posición inicial: Tumbado boca arriba, caderas y rodillas flexionadas.

Ejercicio: Lleve una pierna hacia el pecho con la rodilla doblada en 90º y manténgala en esa posición, suba la otra pierna. Durante la elevación de las piernas mantenga la tripa metida.

Vuelva a la posición inicial bajando primero una pierna y luego la otra, hasta que tengamos más fuerza y estabilidad y podamos bajar las dos piernas juntas con control.



#### 4. EL PUENTE

Posición inicial: Tumbado boca arriba, caderas y rodillas flexionadas.

Ejercicio: Eleve la pelvis hacia el techo, intentando formar una línea entre rodillas, pelvis y hombros. Retire la almohada si le molesta el cuello.

Subimos poco a poco buscando siempre la estabilidad de la pelvis.



#### 5. EL BIVALVO

Posición inicial: Tumbado de lado, posición cómoda para el cuello, las piernas un poco adelantadas y las rodillas flexionadas, con los talones juntos.

Ejercicio: Eleve la pierna de arriba separando las rodillas, manteniendo los talones juntos.



#### 6. VARIANTE DEL BIVALVO

Posición inicial: Tumbado de lado, posición cómoda para el cuello, la rodilla de abajo flexionada y la pierna de arriba extendida hacia delante (ambos muslos paralelos).

Ejercicio: Eleve la pierna de arriba 20-30 cm, con la punta del pie apuntando hacia delante y no hacia el techo.



## 7. CAMELO-GATO

Posición inicial: Manos a la altura de los hombros y rodillas a la altura de las caderas.

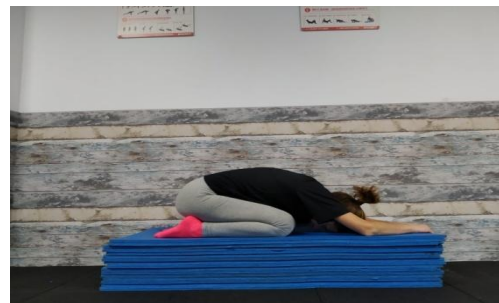
Ejercicio: Curve la columna hacia arriba, flexionando el cuello. Arquee la columna hacia abajo, extendiendo el cuello.



## 8. REZO

Posición inicial: En 4 apoyos con la espalda alineada.

Ejercicio: Siéntese sobre los talones y apoye la frente en el suelo. Avance con las manos hacia delante intentando llegar lo más lejos posible sin despegar los glúteos de los talones.



## 9. CUATRO APOYOS: UNA PIERNA en dos tiempos

Posición inicial: En 4 apoyos con la espalda alineada.

Ejercicio: Deslice la pierna hacia atrás de forma que los dedos del pie queden apoyados en el suelo. Eleve la pierna estirada hacia el techo.





## 10. SUPERMAN en dos tiempos

Posición inicial: En 4 apoyos con la espalda alineada.

Ejercicio: Deslice la pierna hacia atrás y el brazo contrario hacia delante de forma que los dedos del pie y de la mano queden apoyados en el suelo. Eleve la pierna estirada y el brazo contrario hacia el techo.



## 11. CUATRO APOYOS Y ELEVAR RODILLAS

Posición inicial: En 4 apoyos con la espalda alineada.

Ejercicio: Eleve ligeramente las dos rodilla hacia el techo manteniendo la espalda en la misma posición.



## 12. CONTRARROTACIÓN

Posición inicial: De pie con las piernas separadas a la altura de las caderas y las rodillas flexionadas. Póngase de lado a la pared con los brazos estirados y pegados a ella.

Ejercicio: Empuje con los brazos la pared metiendo el ombligo hacia dentro y soltando el aire. Realícelo de los dos lados.



### 13. SENTADILLA con apoyo lumbar

Posición inicial: De pie con las piernas separadas a la altura de las caderas y con los pies retirados un paso de la pared. Apoyar la espalda en ella.

Ejercicio: Baje doblando las rodillas hasta una posición semisentada manteniendo el contacto de la espalda con la pared.



### 14. EQUILIBRIO UNIPODAL

Posición inicial: De pie en un entorno seguro (sillas, encimera o mesa cerca).

Ejercicio: Eleve una pierna y permanezca apoyado sobre la otra el tiempo que pueda sin perder el equilibrio. Luego la otra.



### 15. EJERCICIO DE ROTACIÓN

Posición inicial: De pie, con los pies abiertos a la altura de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas. Los brazos cruzados y elevados delante del pecho.

Ejercicio: Realice un giro del tronco hacia la derecha y acompáñelo con la cabeza. No mueva la pelvis.



### 16. EJERCICIO DE INCLINACIÓN

Posición inicial: De pie, con los pies paralelos abiertos a la altura de las caderas. Coloque la mano izquierda detrás de la nuca y ambos hombros relajados.

Ejercicio: Realice una flexión lateral hacia la derecha, llevando el codo izquierdo al techo lo que su movilidad le permita y vuelva a la posición inicial. Después hágalo del lado contrario.



### 17. EJERCICIO DE FLEXO-EXTENSIÓN

Posición inicial: De pie, con los pies paralelos abiertos a la altura de las caderas.

Ejercicio: Realice una curva con la columna como intentando sacar chepa estirando los brazos hacia delante y luego hacia atrás extendiendo la columna y flexionando los codos.



**ESTIRAMIENTOS:** Mejoran la flexibilidad de la zona baja de la espalda y la parte de atrás de los muslos

Realice 1 ó 2 veces al día. 2 repeticiones de cada uno. Mantenga 15-20 segundos la tirantez del estiramiento. Debe sentir una molestia tolerable en la zona que va a estirar sin provocar dolor.

### 1.1. ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Posición: De pie, apóyese con la mano izquierda en la pared o en una silla.

Realización: Coja el tobillo derecho y lleve el talón en dirección al glúteo. Lleve la rodilla ligeramente hacia atrás hasta **notar la tensión en la parte anterior del muslo**. No arquee la columna lumbar.

Si no puede coger el pie, ayúdese de una silla, apoye el pie en ella y realice el mismo ejercicio.



### 1.2. ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS DE LADO

Posición: Tumbado de lado con la pierna de abajo flexionada y la pierna que va a estirar arriba.

Realización: Flexione la rodilla de arriba y coja el pie con la mano superior. Lleve el talón hacia el glúteo y la rodilla hacia atrás hasta **notar el estiramiento en la parte anterior del muslo**. Mantenga la pierna de abajo doblada para no arquear las lumbares.



### 2.1. ESTIRAMIENTO DE GLÚTEO Y PIRAMIDAL

Posición: Tumbado boca arriba con la pierna derecha flexionada.

Realización: Coja la rodilla derecha con su mano izquierda y tire de ella hasta **notar el estiramiento en la zona lateral de la cadera** (región glútea). Mantenga.





## 2.2. ESTIRAMIENTO DE GLÚTEO Y PIRAMIDAL SENTADO

Posición: Sentado. Flexione una rodilla y cruce esa pierna sobre la otra.

Realización: Coja la pierna doblada y acérquela al pecho hasta **notar el estiramiento en la zona lateral de la cadera**. Mantenga.



## 2.3. ESTIRAMIENTO DE GLÚTEO Y PIRAMIDAL SENTADO EN UN SILLA

Posición: Sentado en una silla. Cruce una pierna sobre la otra abriendo la rodilla lo que le sea posible.

Realización: Mantenga la espalda recta y flexione el tronco hacia delante hasta **notar el estiramiento**.



## 3.1. ESTIRAMIENTO DE PSOAS

Posición: De pie. Ponga una silla con el respaldo apoyado en la pared. Coloque un pie en el asiento de la silla flexionando la rodilla y apoye las manos sobre el respaldo de la silla. Deje la pierna que le queda en el suelo estirada atrás y con el pie mirando al frente.

Realización: Dirija la pelvis hacia abajo hasta **notar el estiramiento en la región inguinal** de la pierna que queda en el suelo. El talón de la pierna a estirar puede elevarse.



### 3.2. ESTIRAMIENTO DE PSOAS BOCA ARRIBA

**Posición:** Tumbado boca arriba en el suelo, coloque una toalla debajo del sacro que eleve la pelvis.

**Realización:** Lleve una rodilla al pecho y abrácela, mientras la otra pierna se queda en el suelo estirada notando el **estiramiento en la región inguinal**.



### 4. ESTIRAMIENTO DE GEMELO

**Posición:** De pie, apóyese con las manos en la pared. Lleva la pierna que va a estirar hacia atrás. Coloque los dedos del pie mirando al frente y no levante el talón del suelo.

**Realización:** Desplace la pelvis hacia el frente y lleve la rodilla hacia la pared hasta **notar la tensión en la parte posterior de la pierna** (zona del gemelo).



### 5. ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES

**Posición:** Tumbado boca arriba en el suelo, con las piernas flexionadas y pies apoyados. Coloque una toalla en la planta del pie y coja los extremos con las manos.

**Realización:** Levante la pierna con la rodilla estirada hasta **notar el estiramiento en la parte posterior del muslo**. No debe notar hormigueo ni dolor. Si es así, doble ligeramente la rodilla. Puede estirar la pierna de abajo para notar más tensión.



**POSICIONES DE REPOSO:** Puede utilizar las posiciones de reposo al terminar de hacer sus ejercicios o cuando sienta sobrecargada su espalda.

