

## LUMBALGIA

La lumbalgia es el dolor de la espalda a nivel lumbar. Es tan frecuente que el 80% de las personas lo han sentido alguna vez. En el 90% de los casos es leve y no se debe a lesiones identificables de la columna vertebral, siendo todos los estudios normales, por eso este dolor se llama común o inespecífico.

El dolor de espalda se puede prevenir manteniendo un buen tono físico y muscular mediante la práctica de deporte o ejercicios generales y selectivos de la columna, y siguiendo consejos como los indicados.

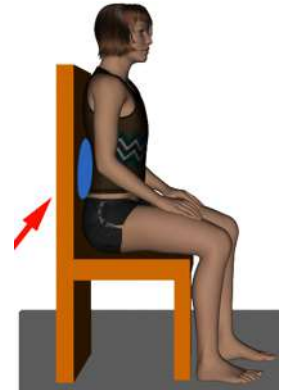
### Consejos para disminuir el dolor de espalda:



• Debemos acostumbrarnos a levantar las cargas o el cuerpo flexionando las caderas y rodillas. Es perjudicial levantar pesos manteniendo las piernas y los brazos rectos, y más aún girarse con la carga.



- Respete el dolor, evitando los movimientos que note que le hacen daño.
- Descanse la espalda en una postura no dolorosa. A veces un cojín puede sostener la columna baja estando sentados en casa o en el coche.
- Echado boca arriba, semiflexionar las piernas colocando bajo éstas cojines de diferentes alturas; a veces relaja la espalda baja y alivia el dolor.
- Según se demuestra en un estudio, el mejor colchón no es el más duro sino el de una firmeza intermedia (5,6/10 en la escala europea).



SI



NO

• Cuando esté sentado procure apoyar la mayor superficie posible de su espalda sobre el respaldo de la silla. Un asiento semirreclinado, tipo hamaca, también es válido. Evite los asientos demasiado blandos, bajos y sin respaldo.

• Para levantarse, use los brazos para apoyarse en ellos y quitarle peso a la columna.

- En fases de dolor, aplíquese calor casero en la espalda a ser posible 3 veces al día durante una media hora cada vez. Puede utilizarse una bolsa de agua caliente, o una bolsa de semillas calentada al microondas (vale cualquier tipo de semilla o hueso de fruta que no estalle en el microondas)

### Vigile el mantenimiento de sus posturas

- Si tiene que estar tiempo de pie, quieto, procure situar los pies a distinta altura, apoyándose en algún objeto, o bien intente apoyar un brazo o la espalda.
- Si tiene que llevar peso use un carrito o repártalo entre los dos brazos.

## LUMBALGIA

### Ejercicios para la prevención y el alivio

- Una musculatura entrenada de los abdominales, paravertebrales y glúteos, y una buena forma física protegen y alivian la espalda.
- Búsquese cualquier actividad física o deportiva que le atraiga y realice sin dolor. La natación es la más apropiada. La bicicleta estática y los paseos también mejoran su condición física. Si le provocan dolor, evite el golf, el tenis y correr.

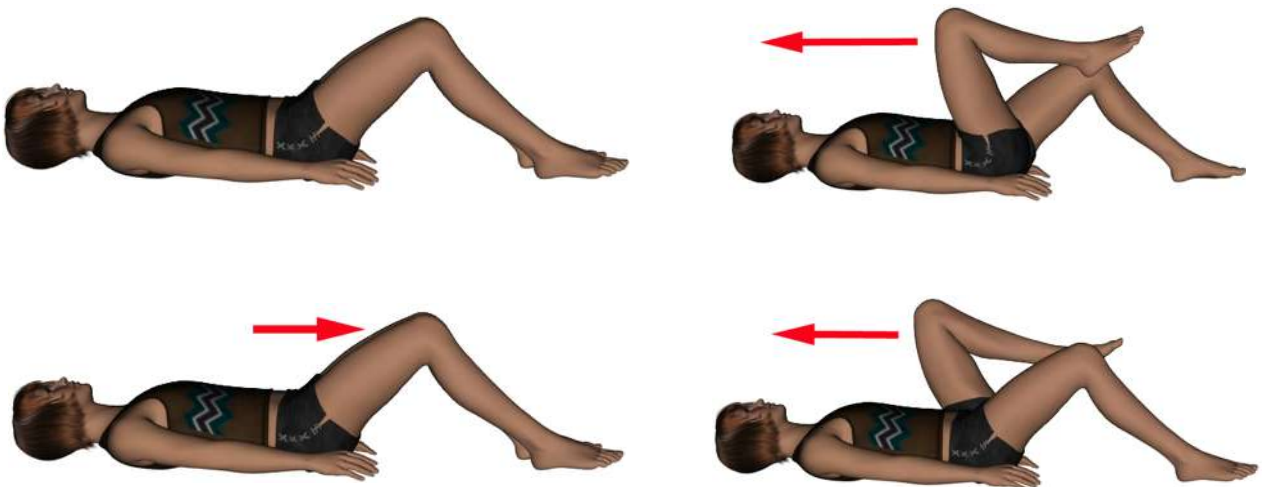
### Consejos previos a realizar los ejercicios:

1. No realizar los ejercicios con rapidez.
2. Evitar los movimientos o ejercicios dolorosos.
3. En las fases de dolor agudo, no realizar ejercicios sin previa consulta al Médico de Cabecera.
4. Si es posible, precalentar la zona a ejercitar (15 min. de esterilla eléctrica o bolsa de agua o semillas calientes).
5. En las primeras sesiones no realizar muchas repeticiones de los ejercicios. Ir incrementando su número de forma progresiva.
6. A ser posible, deben realizarse 5-10 repeticiones de cada ejercicio, al menos 3 veces en semana.

**Ejercicio 1:** Inspirar profundamente y, a medida que sacamos el aire, apretar la zona lumbar al suelo encogiendo el abdomen

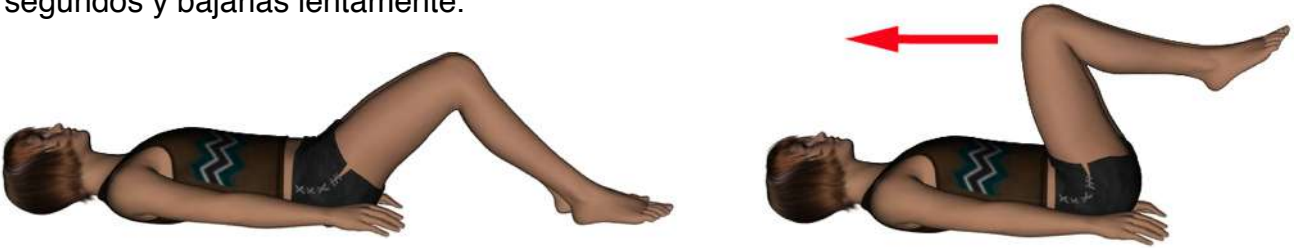


**Ejercicio 2:** Tumbado boca arriba con las piernas semiflexionadas, súbalas de forma alternativa hacia el pecho. Subimos primero una, para posteriormente bajarla lentamente; descansamos y realizamos el mismo ejercicio con la otra.

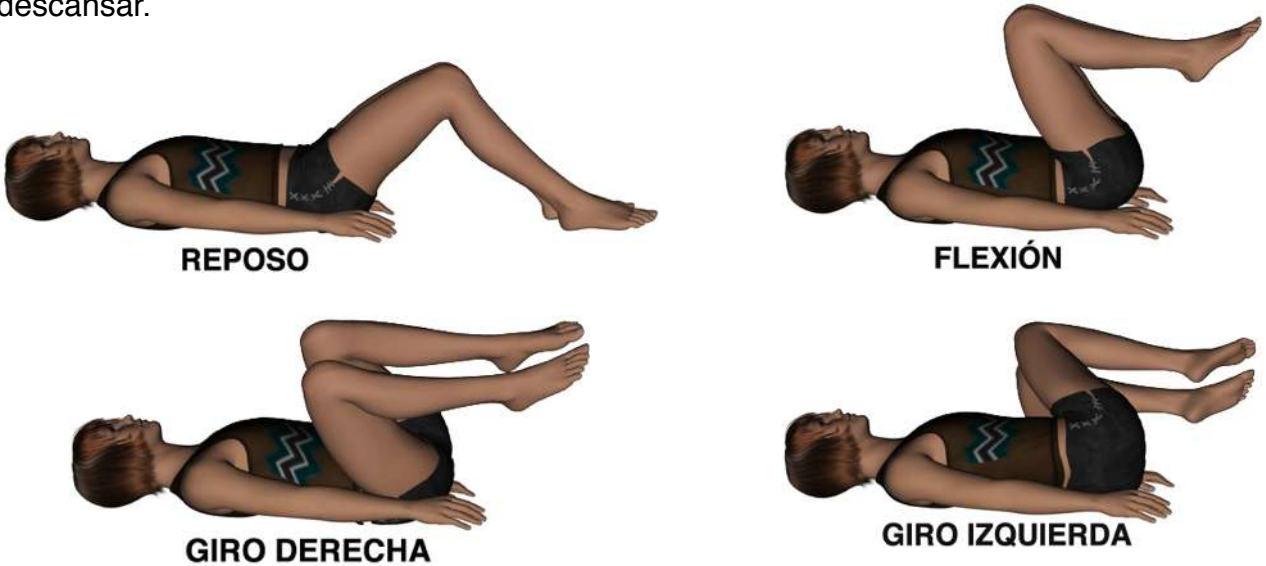


## LUMBALGIA

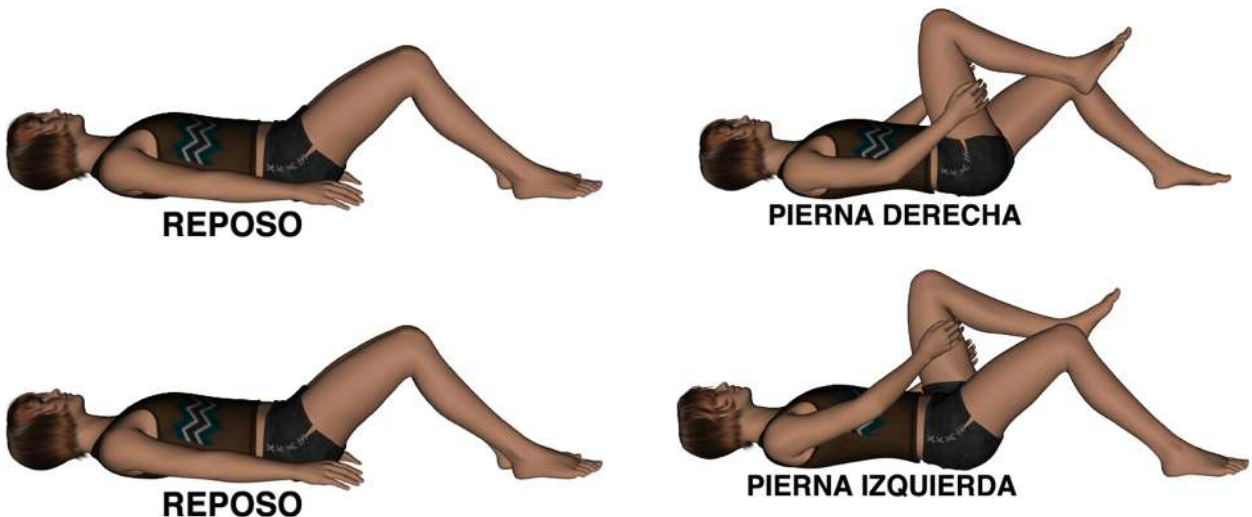
**Ejercicio 3:** Tumbado boca arriba, llevar ambas piernas al pecho, mantener 5-10 segundos y bajarlas lentamente.



**Ejercicio 4:** Tumbado boca arriba, llevar ambas piernas al pecho, y al llegar allí, girar ambas rodillas hacia un lado y posteriormente hacia el otro. Volver a la posición inicial y descansar.

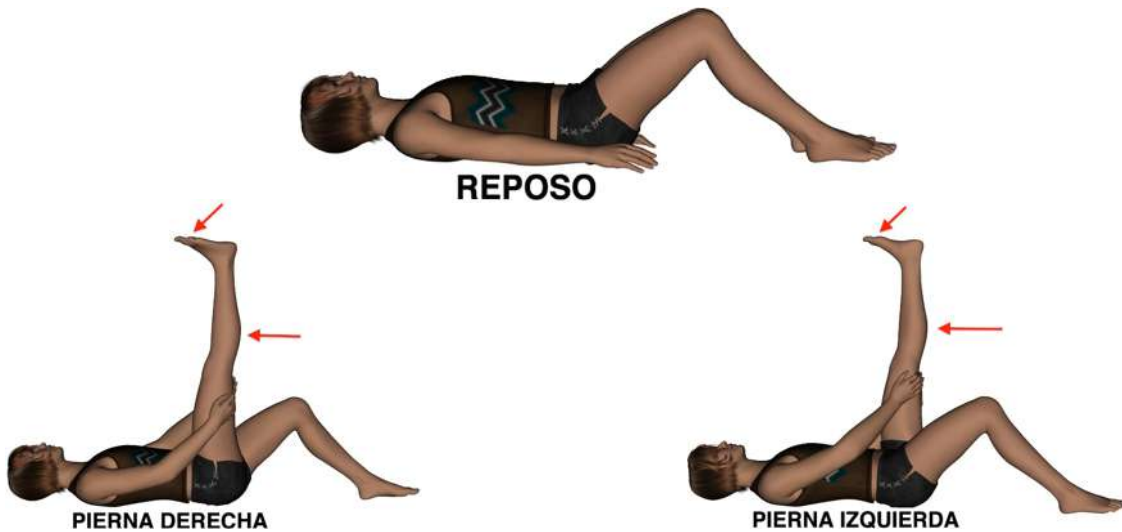


**Ejercicio 5:** Tumbado boca arriba, doblar una pierna sobre el pecho, ayudándonos con las manos, mientras la otra se halla en semiflexión, mantener 10-15 segundos y volver a la posición de reposo. Repetir con la otra pierna.



## LUMBALGIA

**Ejercicio 6:** Tumbado boca arriba, elevar una pierna estirada, manteniendo el tobillo en 90 grados, mientras la otra se halla flexionada, mantener 10-15 segundos (podemos ayudarnos con las manos) y volver a la posición inicial. Repetir con la otra pierna.



**Ejercicio 7:** Tumbado boca arriba, con ayuda de las manos, doblar las piernas sobre el pecho. Mantener la posición 15-20 segundos y volver a la posición inicial.



**Ejercicio 8 (abdominales inferiores):** Levantar la cabeza ligeramente al mismo tiempo que se llevan las rodillas al pecho. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.



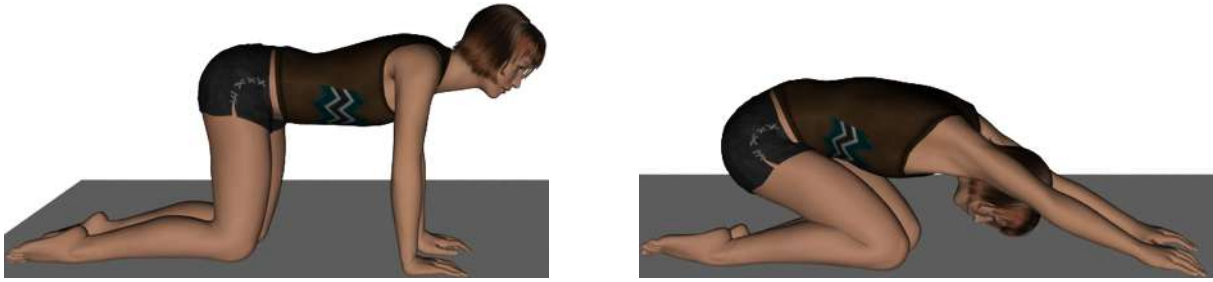
**Ejercicio 9 (abdominales superiores):** Llevar la barbilla al pecho y elevar la parte superior del tronco unos 25 cm. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.



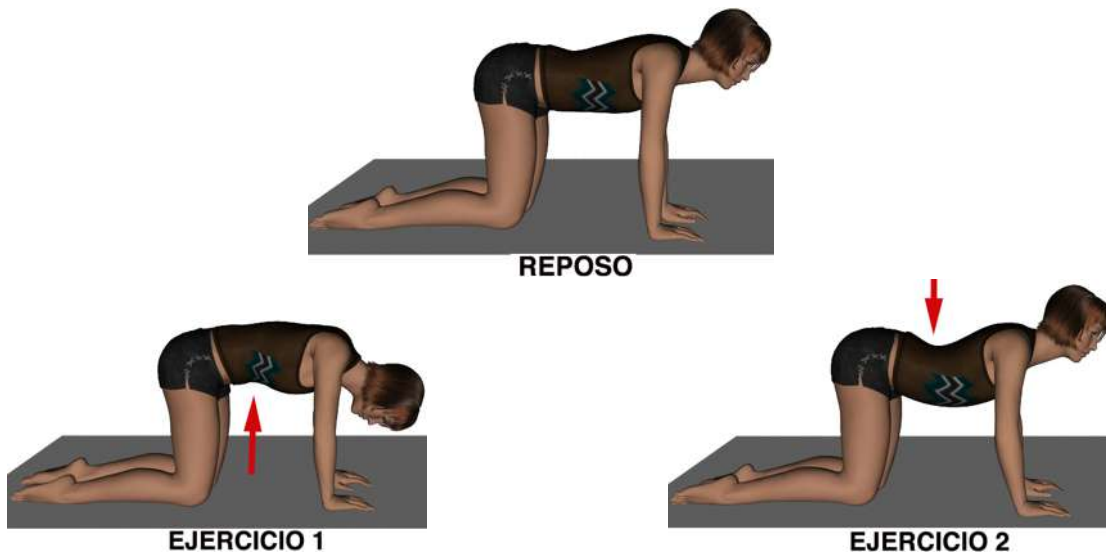


## LUMBALGIA

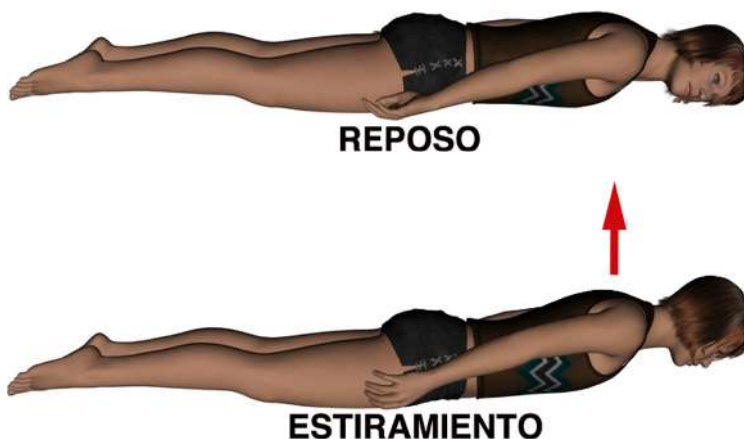
**Ejercicio 10 (estiramiento lumbosacro):** Doblar las rodillas y las caderas hasta sentarse sobre los talones, flexionando a la vez el cuello. Deslizar las manos hacia delante al finalizar el movimiento. Mantener 10-30 segundos y volver a la posición inicial.



**Ejercicio 11 (gato-camello):** En posición de “4 patas”, arquear la columna hacia arriba (Ej 1), flexionando el cuello (intentar tocar el cuello con el mentón). Mantener 5 segundos. Desde esta postura, cambiar para arquear la columna hacia abajo (Ej 2), extendiendo el cuello (intentar tocar la espalda con la nuca). Mantener 5 segundos y volver a la posición de reposo.



**Ejercicio 12 (extensión e tronco en prono):** Tumbado boca abajo, tratamos de levantar el tronco en bloque desde la cintura hasta colocarlo en la misma línea que los miembros inferiores, con la cabeza alineada con el tronco. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

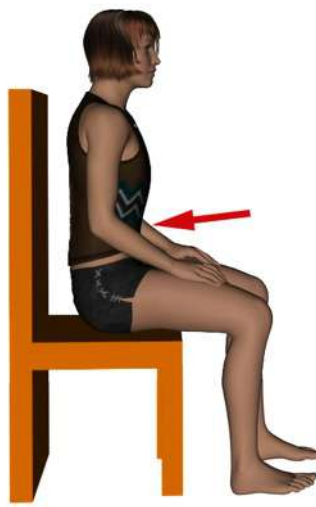


## LUMBALGIA

**Ejercicio 13 (Báscula pélvica sentado):** Sentado en una silla firme, pero sin apoyar la espalda en el respaldo, con las manos colocadas sobre las rodillas. Tomamos aire, y al soltarlo apretamos el abdomen tratando de dejar la columna baja plana. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.



REPOSO



BÁSCULA



REPOSO