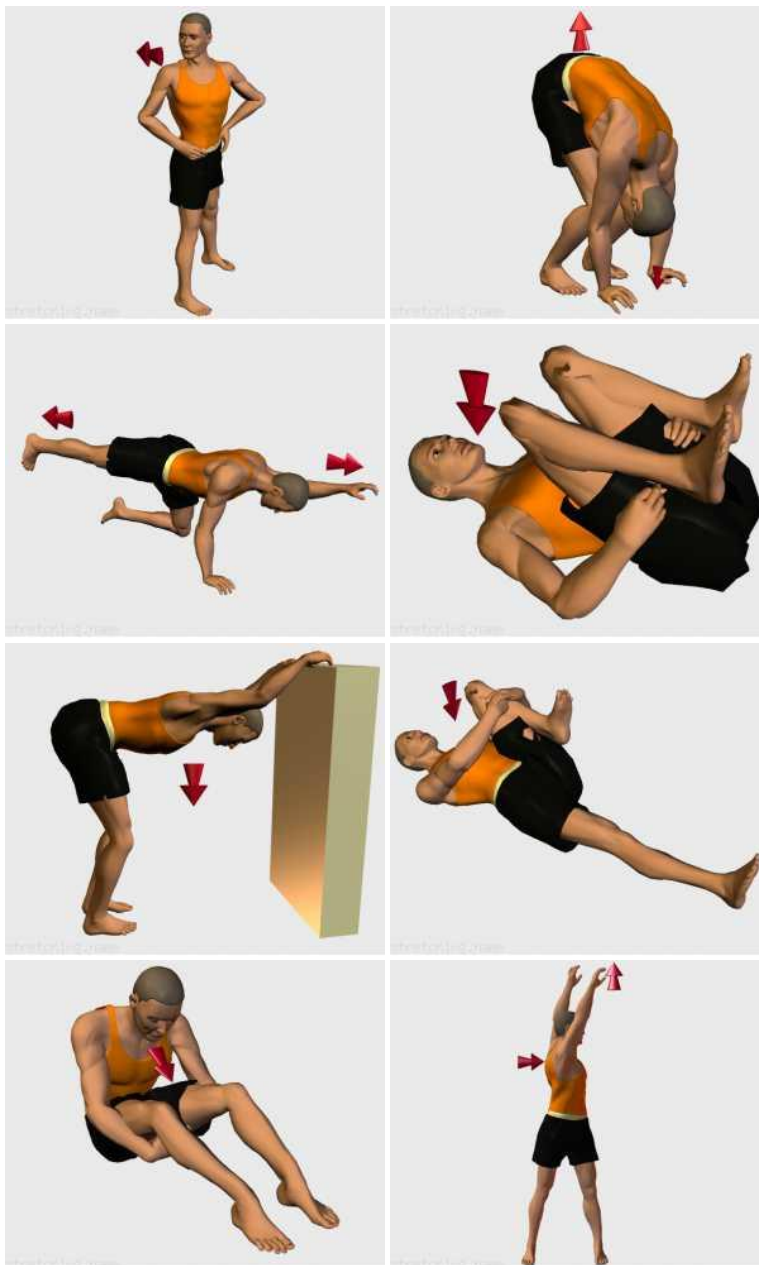


LUMBALGIA

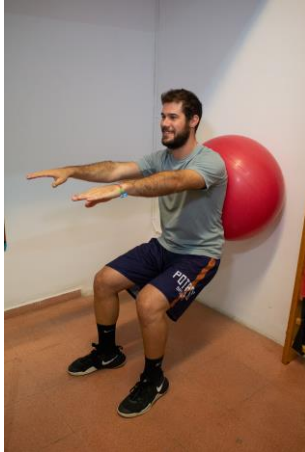
Como regla general la patología de la zona lumbar agradecerá siempre temperatura y movimiento, por este orden. La cama y el sofá en patología lumbar serán nuestro peor enemigo. Si utilizamos esterillas o aparatos de termoterapia sería recomendable no poner intensidades muy altas por riesgo a quemadas y si intensidades medias bastante rato para luego realizar movimientos (no ponérsela para ir a dormir).

La lumbalgia es por detrás de la gripe la segunda patología con más incidencia mundial. Intenta mantener tus actividades de la vida diaria o lo que el dolor te permita. Ejercicio ayuda a reducir el dolor o a prevenir futuros episodios.

- 1) Estiramientos suaves y progresivos (20 segundos cada estiramiento y lado).



2) Trabajo de fuerza muscular y movilidad.

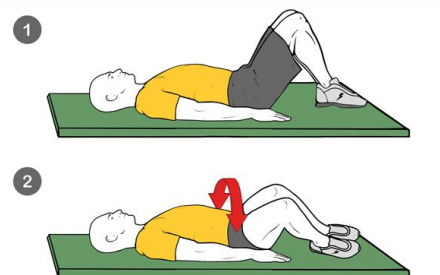


2.1. Sentadillas con fitball. De pie con la pelota entre la espalda y la pared. Los pies separados a la anchura de los hombros, las puntas de los pies ligeramente abiertos, en esa posición estable realizamos una flexión de rodillas hasta llegar a los 90º, y de manera equilibrada volvemos a la posición inicial. Durante todo el movimiento realizaremos una presión hacia la pelota, la cabeza permanecerá erguida y la mirada alta. Realizaremos 10 sentadillas x 2 series.

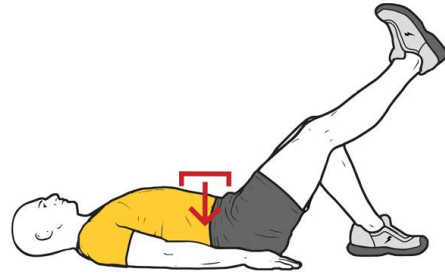
2.2. Gato-camello. Colócate en cuadrupedia sobre una colchoneta. Tus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros. Tu cabeza debe mirar hacia el suelo. Tira de tus abdominales, flexiona la columna vertebral y deja que la cabeza baje mientras inhalas. Aguanta 2-3 seg. Relaja tus abdominales, extiende toda la espalda y mira hacia adelante mientras exhala. Haz todo el ejercicio moviéndote despacio. Repetiremos el ejercicio 5 veces.



2.3. Rotación tumbado lumbar. Acostado boca arriba con las rodillas dobladas. Exhala y activa los músculos del tronco para endurecer la columna vertebral. Lentamente deje caer las rodillas hacia un lado. Inhala, regresa a la posición inicial y repite en el otro lado



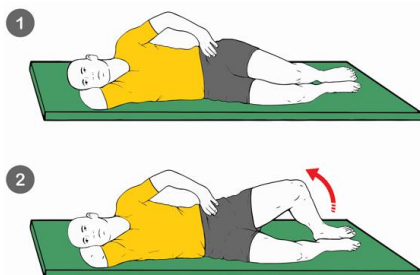
2.4. Contracción abdominal profunda con elevación de una pierna. Acuéstate sobre su espalda, pon las plantas de los pies en el suelo y los brazos hacia los lados. Inclina la pelvis hacia atrás. Activa la parte inferior y más profunda de los músculos abdominales, tira de tu ombligo hacia adentro y "aplana" el abdomen. Al mismo tiempo, levanta una pierna y un movimiento de retroceso lento. Mantén esta postura entre 10 y 15 segundos cada pierna. Repítelo 5 veces.



2.5. Elevación de la pelvis tumbado boca arriba pies apoyados. Túmbate boca arriba con los pies apoyados en el suelo. Tus rodillas deben estar a 90º, coloca tus manos a ambos lados de su cabeza. Contrae el suelo pélvico y el Core. Utilizando tus glúteos e isquiotibiales, extiende tus caderas hasta que tu cuerpo forme una línea recta desde los hombros hasta las rodillas mientras exhalas. Aguanta 3 segundos. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento. Céntrate en un movimiento lento y controlado. Asegúrate de realizar siempre el ejercicio apretando los músculos abdominales. 10 repeticiones.

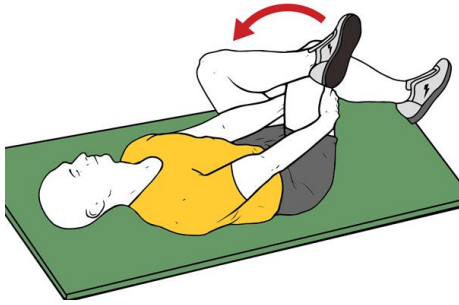


2.6. Activación multifidus de pies. De pie con una alineación de la columna vertebral 'neutral' y palpa los músculos a lo largo del lado de la columna vertebral. Inclínate ligeramente hacia atrás para disminuir la tensión muscular. Trata de "hinchar" los músculos hacia afuera sus pulgares (contraer sus músculos abdominales inferiores pueden facilitar esto). Mantén la contracción mientras respiras normalmente durante 10 segundos. Relájate y repite 3 veces.



2.7. Acuéstate sobre el lado derecho y coloca tu codo derecho bajo su cabeza y tu mano izquierda sobre la cadera. Dobla las rodillas a 90º y la cadera a 45º. Ambas piernas deben estar juntas. Manteniendo el contacto en los pies, separa la rodilla izquierda hasta que apunte al techo. Exhala durante el movimiento. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhalas. Repite el movimiento 10 veces, luego

cambia de lado y repite el ejercicio. Asegúrate de mover las piernas solo cuando realice el ejercicio.



2.8. Túmbate boca arriba con los pies apoyados en el suelo. Levanta las piernas hasta que las caderas y las rodillas estén a 90° y luego coloca el tobillo izquierdo sobre la rodilla derecha. Agarra la pierna derecha por detrás de la rodilla con ambas manos y tira lentamente de ella. Mantenga la posición durante 10 segundos y después haz el ejercicio con la otra pierna.

Tienes que sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor. Mantén la cabeza apoyada en el suelo. Haz el ejercicio 3 veces cada pierna.

3. Trabajo del CORE (faja abdominal). Empezaremos manteniendo la postura 10 segundos y 3 series conforme dominemos la técnica iremos aumentando el tiempo hasta 45 segundos.

3.1. Plancha prono (Para trabajar toda la cadena anterior, sobre todo el recto anterior):



3.1.1. Apoyando pies, la palanca será más larga y aumentará la intensidad.

3.1.2. Si elevamos una pierna, la base de sustentación será menor, la dificultad aumentará.



3.1.3. Para los más avanzados, elimina dos apoyos y mantén alineados brazo, columna y pies. La elevación cruzada (pierna izquierda y brazo derecho por ejemplo).

3.2 Planchas laterales (Para activar cadena lateral, especialmente oblicuos):



3.2.1. Para empezar, flexiona rodillas, alineando el cuerpo con las rodillas.

3.2.2. Aumenta la intensidad con las piernas extendidas.





3.2.3. Separa pierna y brazo sin descender la cadera.

3.2.4. Para aumentar la intensidad y dificultad, mueve brazo y pierna delante y atrás.



4) Trabajo abdominal con hipopresivos (archivo adjunto en:
<http://www.bodyconfort.com/protocolos/>).

5) Trabajo aeróbico sin impacto: nadar, andar, elíptica...progresivo. Alguna actividad saludable y motivante. Y conforme desaparezca el dolor ir haciendo la actividad deportiva con normalidad.

Estos ejercicios son generales, desde Bodyconfort recomendamos poneros en manos de un profesional para que estudie tu caso.