



Poniendo su espalda en forma

Cuando Usted tiene lumbalgia (dolor en la parte baja de la espalda), varios tipos de ejercicio pueden ayudarle a recuperar la actividad normal. Es mejor levantarse y hacer lo más que pueda, porque quedarse sentado o en cama sólo empeorará el problema.

Ejercicios de acondicionamiento general

Estos incluyen caminar en forma ágil, nadar o pedalear una bicicleta estacionaria. Su médico puede aconsejarle qué ejercicios tratar y cuándo es seguro hacerlo.

Ejercicios para la espalda y el tronco.

Después de que ha realizado ejercicios de acondicionamiento general (caminar, nadar o ciclismo) durante algunas semanas, puede tratar algunos ejercicios diseñados para fortalecer su espalda y sus músculos abdominales. Su médico le ayudará a determinar qué ejercicios serán más útiles. Pregúntele primero antes de realizar los que se describen a continuación.

1 Elevación de la pelvis

Recuéstese sobre la espalda, con las rodillas dobladas. Apriete el estómago y glúteos, y presione la espalda contra el piso

Sostenga por ___segundos. Repita___ veces por periodo
Dos períodos al día.

2 Rodilla al pecho

Recuéstese sobre la espalda y atraiga su rodilla hacia el pecho. Mantenga la pierna izquierda recta. Después repita el ejercicio con la rodilla izquierda.

Sostenga por ___segundos. Repita___ veces por periodo
Dos períodos al día.

3 Rodilla al pecho (doble)

Recuéstese sobre su espalda, con las rodillas dobladas, y atraígalas hacia el pecho. Estire con suavidad la parte baja de su espalda.

Sostenga por ___segundos. Repita___ veces por periodo
Dos períodos al día.

4 Sentarse en forma parcial

Recuéstese sobre su espalda, con las rodillas dobladas. Mantenga sus talones lo más cerca posible de los glúteos. Cruce los brazos sobre el pecho y enderézese lo suficiente para elevar los hombros del piso. Mantenga la barbilla elevada, lejos del pecho.

Sostenga por ___segundos. Repita___ veces por periodo
Dos períodos al día.

5 Estiramiento de los tensores de la corva

Siéntese con su pierna derecha estirada y la rodilla izquierda doblada. Mantenga el tobillo lo más cerca posible de los glúteos, sin que exista molestia. Sostenga su rodilla izquierda con su brazo izquierdo y estire con suavidad la espalda tratando de alcanzar la pierna derecha con el brazo derecho. No olvide conservar la pierna recta al estirarse.

Repita con la otra pierna.

Sostenga por ___segundos. Repita___ veces por periodo
Dos períodos al día.

6 Arrodillarse y elevar brazos y piernas

Colóquese con ambas manos y rodillas sobre el piso. Levante con suavidad su brazo derecho y pierna izquierda.

Sostenga por ___segundos. Repita___ veces por periodo
Dos períodos al día.

8 Empujar en posición prona

Recuéstese sobre su abdomen; después eleve la porción superior del cuerpo, de modo que su peso descansa en los antebrazos y codos. Mantenga sus caderas y abdomen contra el piso. Sostenga esta posición elevada, baje en forma lenta y eleve de nuevo.

Sostenga por ____segundos. Repita____ veces por periodo
Dos periodos al día.

Fortalecimiento de los músculos de la espalda

Algunos ejercicios ayudan a fortalecer los músculos de la espalda. Aquí describimos dos, que son recomendados por especialistas. No debe intentar realizar estos ejercicios hasta que haya practicado un programa de acondicionamiento general (caminata, natación, ciclismo) durante varias semanas.

Ejercicios isométricos de extensión

Recuéstese sobre el piso, con una almohada o dos bajo su abdomen. Eleve sus piernas y su cabeza, y mantenga la espalda lo más recta posible. Sostenga esta posición hasta por 1 ½ minutos.

Aumente el tiempo 15 segundos cada noche hasta llegar a____ minutos. Continúe respirando en forma regular; no sostenga la respiración. Si encuentra este ejercicio difícil, trate primero las elevaciones de la cadera, que se muestran abajo, hasta que pueda mantener esa posición durante un tiempo.



Elevaciones de la cadera

Recuéstese sobre la espalda con las rodillas ligeramente dobladas. Mantenga sus pies planos contra el piso y los brazos a los lados. Eleve sus caderas y mantenga la posición lo más que pueda.



"Advertencia: Educación Médica Continua, S.A de C.V., no asume ninguna responsabilidad por las consecuencias que genere el uso de esta información."

Esta información de ninguna manera sustituye una consulta médica formal.
Consulte a su médico.