

# EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS PARA EVITAR LOS DOLORES DE ESPALDA

¿Sabías que el dolor de la zona lumbar es el dolor de espalda que se da con más frecuencia?<sup>1</sup>

El ejercicio terapéutico es un fantástico aliado para tratar y/o prevenir los síntomas del dolor de espalda.<sup>2</sup>

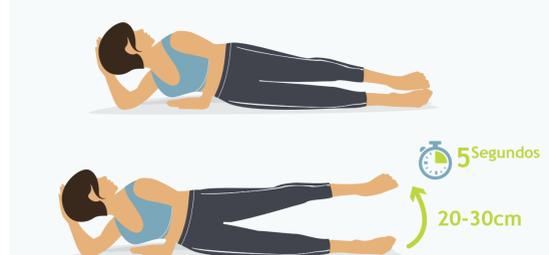
Os proponemos esta rutina de estiramientos que podéis realizar tanto en familia como de manera individual.



## 1. Estiramiento del gato-camello (1 serie, 5 repeticiones)

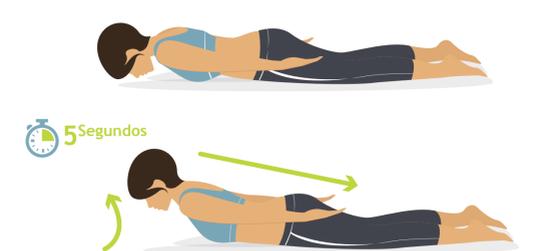
Nos situamos sobre una superficie cómoda y arqueamos la columna hacia arriba, flexionando el cuello. Mantenemos esta posición durante 5 segundos.

A continuación, arqueamos la columna hacia abajo, extendiendo el cuello. Mantenemos esta posición durante otros 5 segundos.<sup>3</sup>



## 2. Elevación de pierna extendida (1 serie, 10 repeticiones)

Elevamos la pierna colocada arriba unos 20-30 cm. Mantenemos esta posición durante 5 segundos y volvemos a la posición inicial. Repetimos el mismo proceso con la otra pierna.<sup>3</sup>



## 3. Extensión de tronco en prono (1 serie, 10 repeticiones)

Extendemos el tronco en bloque desde la cintura hasta colocarlo en la misma línea que los miembros inferiores, con la cabeza alineada con el tronco. Mantenemos esta posición durante 5 segundos y volvemos a la posición inicial.<sup>3</sup>



## 4. Puente (1 serie, 10 repeticiones)

Elevamos la pelvis extendiendo las caderas hasta alinear los muslos con el tronco. Mantenemos esta posición durante 5 segundos y volvemos a la posición inicial.<sup>3</sup>



## 5. Elevación brazo-pierna alternativa (1 serie, 10 repeticiones)

Elevamos uno de los brazos hasta la horizontal. Mantenemos durante 5 segundos y volvemos a la posición inicial. Elevamos la pierna del lado contrario hasta conseguir la horizontal. Mantenemos 5 segundos y volvemos a la posición inicial.

Repetimos el movimiento con la pierna y el brazo contrarios.<sup>3</sup>



## 6. Elevación brazo-pierna simultánea (1 serie, 10 repeticiones)

Elevamos un brazo y la pierna del lado contrario hasta la horizontal. Mantenemos 5 segundos y volvemos a la posición inicial.

Repetimos el movimiento con la pierna y el brazo contrarios.<sup>3</sup>



## 7. Estiramiento lumbosacro en el suelo (1 serie, 4 repeticiones)

Flexionamos las rodillas y las caderas hasta sentarnos sobre los talones, flexionando a la vez el cuello. Deslizamos las manos hacia delante al finalizar el movimiento.

Mantenemos esta posición durante 10-30 segundos y volvemos a la posición inicial.<sup>3</sup>

## ¿Qué actividad física podemos realizar para paliar o prevenir molestias en la espalda?



Los estiramientos y ejercicios propuestos son sencillos de realizar, y son aptos para personas con una buena preparación física, como las personas jóvenes o deportistas.

Trata de realizar ejercicios de tipo aeróbico que fortalezcan los principales grupos musculares de piernas, brazos y tronco.<sup>5</sup>

Por último, pero no por ello menos importante, recuerda que son muy recomendables los ejercicios que aumentan la flexibilidad y todos los ejercicios de relajación.<sup>5</sup>

1 Documento de consenso en dolor de espalda. Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria (SEFAC) y Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN) [Acceso el día 6 de mayo de 2020] Disponible en: <https://www.semergen.es/resources/files/documentosConsenso/documento-consenso-dolor-espalda.pdf>

2 Programa de ejercicio terapéutico, Facultad de Fisioterapia de la Universidad de Valencia. Programa de ejercicios para DOLOR LUMBAR (Fase 1) [Acceso el día 6 de mayo de 2020] Disponible en: <https://www.uv.es/duemosli/index.html>

3 Programa de ejercicios. Dolor lumbar (básico y avanzado), Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF). [Acceso el día 6 de mayo de 2020] Disponible en: <http://www.sermef-ejercicios.org/webprescriptor/index.php?lang=&action=muestraSeleccionEjercicios&show=programa&cmd=addProg&regionid=3&patologiaid=4&sustituircesta=1>

4 Programa de ejercicio terapéutico, Facultad de Fisioterapia de la Universidad de Valencia. Programa de ejercicios para DOLOR LUMBAR (Fase 2) [Acceso el día 6 de mayo de 2020] Disponible en: <https://www.uv.es/duemosli/index.html>

5 Bases científicas. Dolor lumbar, Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF). [Acceso el día 7 de mayo de 2020] Disponible en: [www.sermef-ejercicios.org/webprescriptor/index.php?lang=&action=muestraSeleccionEjercicios&show=programa&cmd=addProg&regionid=3&patologiaid=4&sustituircesta=1](http://www.sermef-ejercicios.org/webprescriptor/index.php?lang=&action=muestraSeleccionEjercicios&show=programa&cmd=addProg&regionid=3&patologiaid=4&sustituircesta=1)