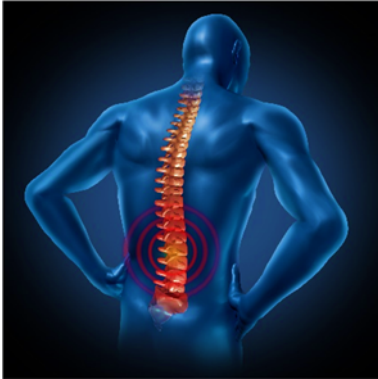


LUMBALGIA - RECOMENDACIONES



La lumbalgia se refiere al dolor que se localiza en la zona baja de la espalda, entre el límite inferior de las costillas y la zona glútea.

En la mayoría de los casos la causa del **dolor es de origen mecánico**, el dolor producido por las propias estructuras que componen la espalda: músculos, ligamentos y articulaciones.

Alteraciones emocionales como el estrés también pueden ser la causa del dolor, afectando a la espalda en forma de tensión muscular o de bloqueo de alguna vértebra.

Espera activa

Después de conocer el diagnóstico médico, mientras esperamos el inicio de la rehabilitación, es importante seguir una serie de recomendaciones y ejercicios.

Una **espera activa** nos ayudará a gestionar el dolor, a evitar malos hábitos y a prepararnos para iniciar la rehabilitación en las mejores condiciones posibles.

Recomendaciones previas a la rehabilitación

- Evitar el reposo en cama ya que puede generar atrofia muscular
- Caminar cada día. Si el dolor es intenso, alternar el reposo con el caminar en casa o por terreno llano
- Si el dolor es intenso, una buena opción es sentarse en una mecedora con los pies apoyados en un taburete. Evitar el sofá
- Aplicación de calor en la zona para aliviar el dolor. Aplicar durante 10-15 minutos, 3-4 veces al día. Colocar un paño de algodón entre la piel y la fuente de calor para evitar quemaduras
- Evitar cargar peso. No levantar objetos pesados
- Adoptar hábitos saludables como dejar de fumar y controlar el sobrepeso. El aumento de peso se relaciona con el aumento del dolor
- Retomar tan pronto como sea posible la práctica de actividades físicas. Siempre según tolerancia y de forma progresiva
- Está demostrado que mantener una vida activa mejora el dolor lumbar
- Realizar cada día la **tabla de ejercicios de espera activa**

Posturas antidolor



- Mantener la postura respirando lenta y profundamente. Aguantar el tiempo que estemos cómodos

Control Postural

- **Adoptar la postura correcta** en posición estirado, sentado o de pie

Tumbado

Para dormir o descansar se recomienda la postura de lado, posición fetal con las rodillas flexionadas o bien una pierna estirada y la otra doblada con un cojín entre ambas.



Sentado

Sentarse en el fondo de silla apoyando la espalda en el respaldo. Evitar estar sentado cuando hay dolor.



De pie

Cuando no se esté en movimiento procurar poner un pie delante y otro atrás. De esta forma la espalda se mantiene alineada.



Agacharse





No curvar nunca la espalda, flexionar las rodillas y doblarse por la cadera, manteniendo la espalda recta.



- **Cambiar con frecuencia de posición** para no sobrecargar la espalda

LUMBALGIA - EJERCICIOS

- Realizar los ejercicios lentamente, tomando consciencia de las partes implicadas
- Buscar el punto de tensión sin llegar a sentir dolor

 <p>GEN13896</p>	<p>Activación del transversal abdominal</p> <p>Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas y la espalda en posición neutra (un poco arqueada).</p> <p>Colocar las manos en la parte inferior del vientre. Activar los músculos abdominales inferiores (transverso abdominal), llevando el ombligo hacia adentro. Sentir una ligera tensión, sin mover el tórax ni la pelvis. Mantener la contracción unos segundos y relajar. Descansar 6 segundos y repetir.</p> <p>Repeticiones: 5</p>
 <p>GEN197387</p>	<p>Una rodilla al pecho</p> <p>Tumbado boca arriba con las piernas flexionadas y las manos detrás de una rodilla.</p> <p>Llevar la rodilla hacia el pecho lentamente y a continuación volver a la posición de inicio, sin apoyar el pie en el suelo.</p> <p>Repeticiones: 5 con cada pierna</p>
 <p>GEN44186</p>	<p>El puente</p> <p>Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas 90° y los pies apoyados en el suelo.</p> <p>Levantar primero la pelvis y después la espalda, hasta que los muslos queden alineados con el tronco. Contraer los glúteos. Mantener la posición unos segundos y bajar lentamente, primero la espalda y por último la pelvis. No levantar la cabeza del suelo.</p> <p>Repeticiones: 5</p>
	<p>Flexibilización de columna</p> <p>De rodillas, deslizar las manos sobre el suelo hacia delante, manteniendo la cabeza entre los brazos, al tiempo que dirigimos las nalgas hacia los talones. Debemos notar un ligero estiramiento en toda la espalda.</p> <p>Mantener esta posición durante 10 segundos y descansar.</p> <p>Repeticiones: 5</p>

Para una óptima recuperación es necesario iniciar un proceso de rehabilitación con un profesional y seguir las indicaciones personalizadas en cada caso.