



Recomendaciones para el paciente con
Lumbalgia

Índice

	Presentación.....	3
Ejercicios aconsejables en la fase de recuperación	Ejercicios aconsejables en la fase de recuperación.....	4
	Respiración diafragmática	6
	Colocación pélvica.....	7
	Flexibilizante	8
	Flexibilizante con ambas piernas.....	9
	Isométricos abdominales	10
	Isométricos paravertebrales.....	11
	Abdominales (I).....	12
	Abdominales (II).....	13
	Estiramiento.....	14
	Autoestiramiento.....	15
	Posición de relajamiento	16
Pautas de higiene postural	Levantar objetos.....	17
	Trasladar objetos	18
	Trasladar objetos (sin levantar)	19
	Alcanzar y colocar objetos.....	20
	Posición estática de pie	21
	Posición de descanso en silla.....	22
	Posición de descanso en cama	23
	Trabajo en mesa de oficina	24
	Conducción.....	25
	Actividades domésticas	26

*Documento realizado por fisioterapeutas
de la red asistencial de Asepeyo.*

Ilustraciones de Nausica.

Presentación

En esta publicación presentamos una serie de ejercicios y consejos que serán de utilidad para cuidar la espalda, contribuyendo así a aliviar el dolor y a prevenir posibles recaídas. El fisioterapeuta ayuda a iniciarse en tales prácticas y atiende las dudas que se puedan plantear. Siendo constante se consigue una espalda más sana y fuerte, pero si la evolución no es la deseable o la realización de los ejercicios agrava el dolor, se debe consultar al médico.

Ejercicios aconsejables en la fase de recuperación

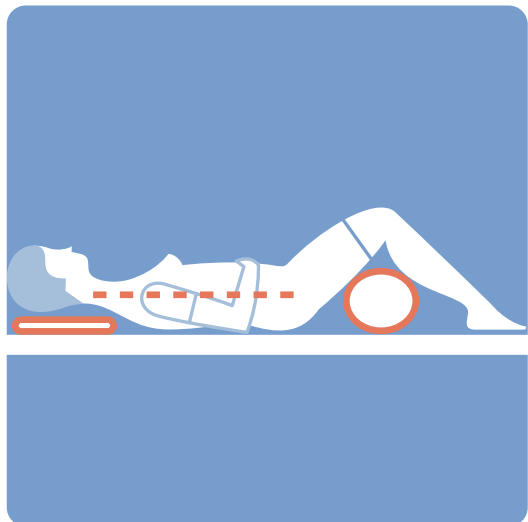
Le proponemos una serie de ejercicios básicos, que suelen estar indicados en la mayoría de las lumbalgias, una vez superada la fase aguda.

Los ejercicios deberán realizarse diariamente, dedicándoles 15 minutos, aproximadamente, dos veces al día. Empiece con 5 repeticiones de cada ejercicio y aumente progresivamente, a su ritmo.

Procure practicarlos en un ambiente adecuado, relajado y sobre un suelo semiduro, utilizando colchoneta, manta o una base semejante. Lleve ropa cómoda.

La cadencia ha de ser lenta, deliberada y suave, evitando los movimientos bruscos. No han de provocar dolor ni fatiga. Descanse el tiempo suficiente entre un ejercicio y el siguiente.

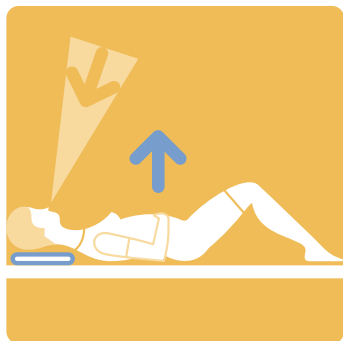
Siempre que moleste la espalda, la siguiente posición es adecuada para descansar y aliviar la presión sobre la columna: colocar una almohada pequeña o toalla enrollada bajo la cabeza para evitar que caiga hacia atrás. Levantar las rodillas poniendo una o dos almohadas grandes debajo con el fin de mantener recta la espalda. Cerrar los ojos y relajarse al menos durante unos minutos.



Respiración diafragmática

Posición: estirado con las rodillas flexionadas y pies apoyados en el suelo. Brazos relajados a lo largo del cuerpo o manos encima del abdomen.

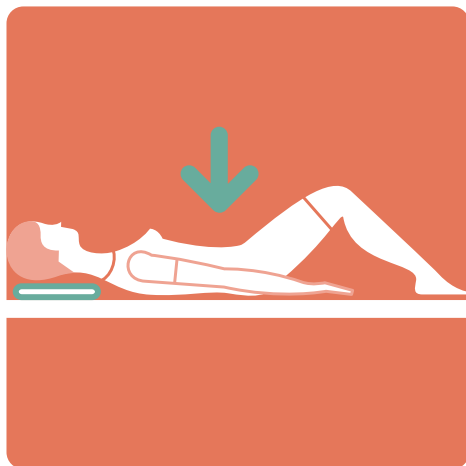
Ejercicio: inspirar profundamente por la nariz dirigiendo el aire hacia el abdomen. A medida que se expulsa el aire por la boca, apretar la zona lumbar al suelo encogiendo el vientre. Contar hasta 5 y relajar.



Colocación pélvica

Posición: estirado de espaldas con las rodillas flexionadas. Brazos a lo largo del cuerpo.

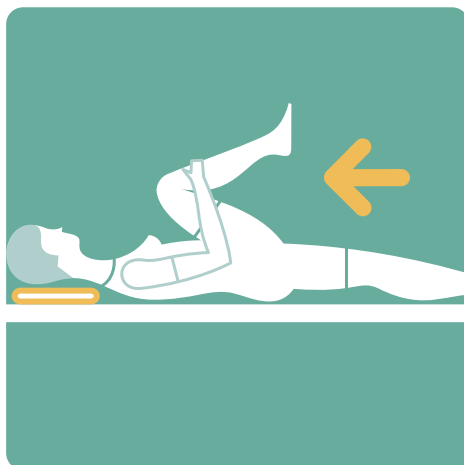
Ejercicio: contraer las nalgas e iniciar un gesto de hundir el estómago aplanando la zona lumbar contra la colchoneta. Contar hasta 5 y relajar.



Flexibilizante

Posición: estirado con las dos piernas extendidas, zona lumbar plana.

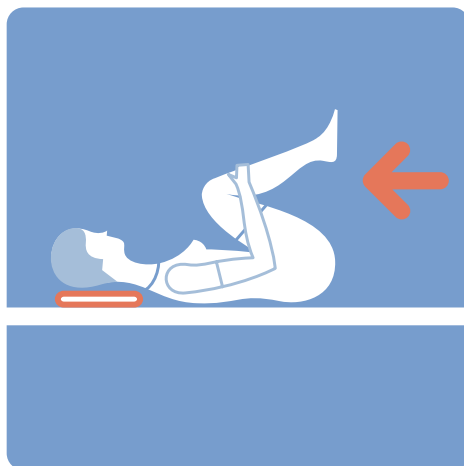
Ejercicio: doblar la rodilla derecha y agarrarla con las manos, llevándola hacia el pecho. Aguantar 10 segundos, luego bajarla. Repetir de tres a cinco veces con la rodilla derecha. Cambiar de pierna y repetir.



Flexibilizante con ambas piernas

Posición: tumbado sobre la espalda, piernas flexionadas.

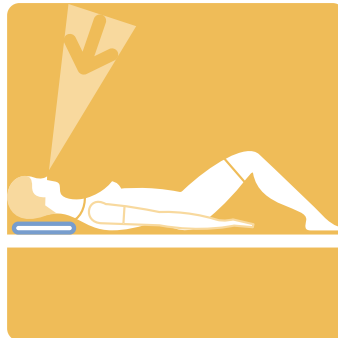
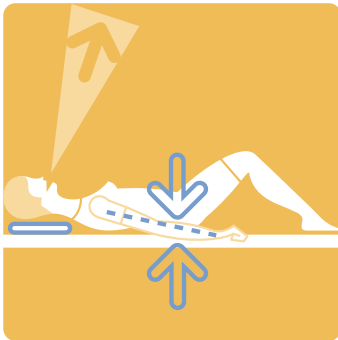
Ejercicio: manteniendo la espalda plana, agarrar las rodillas y tirar con suavidad de ellas hacia el pecho. Mantener 10 segundos y bajarlas. Evitar arquear la zona lumbar al descender las piernas.



Isométricos abdominales

Posición: estirado, rodillas flexionadas y pies apoyados en el suelo. Brazos a lo largo del cuerpo.

Ejercicio: soplar apretando los puños y empujar los brazos contra el suelo a la vez que se desplaza la pelvis hacia atrás. Mantener 5-7 segundos la contracción y al inspirar relajar la postura.



Isométricos paravertebrales

Posición: estirado de espaldas, rodillas flexionadas y pies en el suelo. Almohada en cervicales. Brazos a lo largo del cuerpo con los puños cerrados.

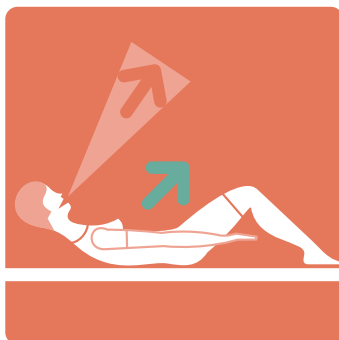
Ejercicio: inspirar apretando los dos brazos contra el suelo (se debe apretar toda la extremidad, desde el hombro hasta la mano). Mantener 5-7 segundos la contracción y relajar al soplar.



Abdominales (I)

Posición: tumbado sobre la espalda, piernas flexionadas. Los brazos extendidos a lo largo del cuerpo.

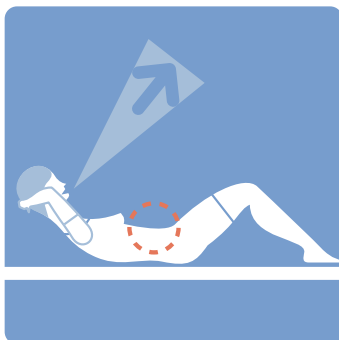
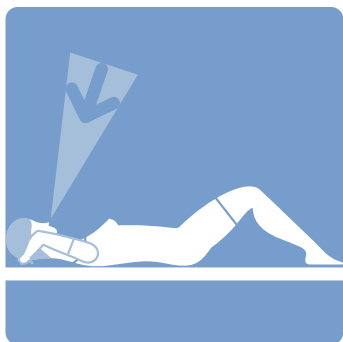
Ejercicio: presionar la columna lumbar contra el suelo. Levantar la cabeza, los hombros y los brazos extendiéndolos hacia las rodillas. Mientras se expulsa el aire encoger el abdomen y mantener esta posición durante 5-7 segundos. Volver a la posición inicial y relajarse.



Abdominales (II)

Posición: tumbado con las piernas flexionadas y los pies en el suelo. La zona lumbar y las cervicales deben estar perfectamente apoyadas en la colchoneta.

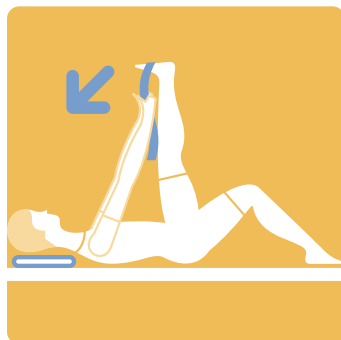
Ejercicio: inspirar estando relajados. A continuación elevar los hombros, cabeza y brazos como si fueran una única pieza. Soplar por la boca al subir mientras se contrae el abdomen. Los codos no se cierran. Contar hasta 5 y descansar, (no es aconsejable llegar a incorporarse totalmente).



Estiramiento

Posición: tumbado con las rodillas dobladas y los pies en el suelo.

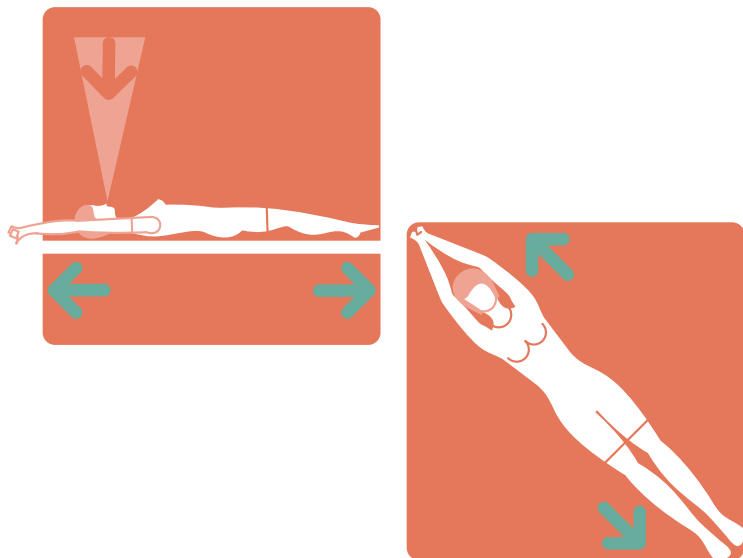
Ejercicio: abrazar el muslo derecho y a continuación tirar de la rodilla hacia el pecho mientras la otra pierna permanece flexionada. Enderezar despacio la pierna derecha, manteniendo el pie relajado. Mantener unos segundos sin producir dolor y volver a la posición inicial. Repetir con la otra pierna. Puede ayudarse de un cinturón o toalla.



Autoestiramiento

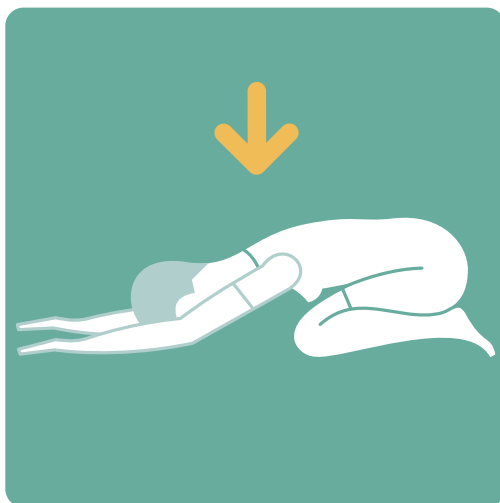
Posición: tumbado sobre la espalda sin flexionar rodillas, los brazos extendidos verticalmente por encima de la cabeza.

Ejercicio: presionar la columna lumbar hacia el suelo, inspirar y al mismo tiempo estirar las piernas y los brazos en sentido contrario. Los pies deben estar en flexión dorsal y las manos agarradas para poder estirar mejor. Mantener la tensión 5-7 segundos y al soplar aflojar completamente todo el cuerpo.



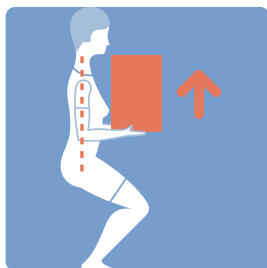
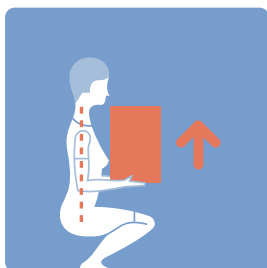
Posición de relajamiento

Ejercicio: sentado sobre los talones con las rodillas separadas. Deslizar ambos brazos hacia delante, espalda aplanada. Permanecer un rato en esta posición. En personas con problemas de rodilla se aconseja realizarlo sentado en una silla.



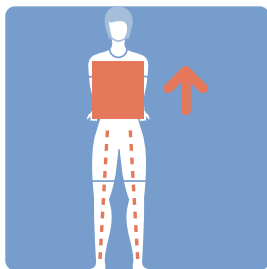
Pautas de higiene postural

Levantar objetos



Correcto: colocar el objeto lo más cerca posible del cuerpo para evitar una sobrecarga de la columna. Flexionar ambas rodillas para agacharse y mantener los pies separados para aumentar la base de sustentación y mejorar el equilibrio. Elevar el objeto utilizando preferentemente la extensión de rodillas y extremidades superiores y evitando siempre el movimiento de la columna.

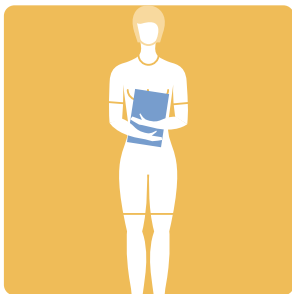
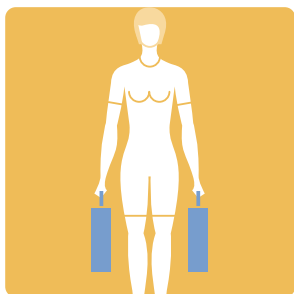
Incorrecto: levantar objetos flexionando la columna hacia delante con las piernas extendidas. Elevar pesos mediante un gesto brusco.



Trasladar objetos

Correcto: repartir el peso de las bolsas entre los dos brazos. Es aconsejable utilizar bandas o tirantes que distribuyan el peso entre los hombros y la pelvis. Si se debe llevar un solo objeto pesado, acercarlo al cuerpo y sujetarlo con los dos brazos.

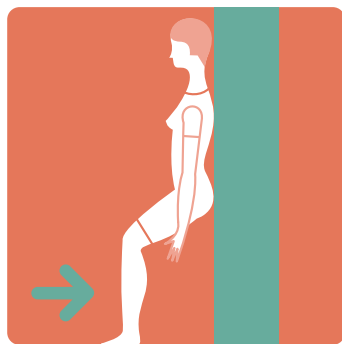
Incorrecto: llevar objetos pesados que le obliguen a inclinar y/o girar la columna.



Trasladar objetos (sin levantar)

Correcto: empujar hacia delante aprovechando el peso del cuerpo, con los pies separados. Todavía es mejor apoyarse de espaldas al objeto y empujar con las piernas.

Incorrecto: arrastrar objetos.



Alcanzar y colocar objetos

Correcto: utilizar plataformas para ponerse al mismo nivel que el objeto y mantenerlo próximo al cuerpo.

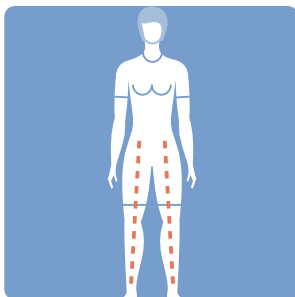
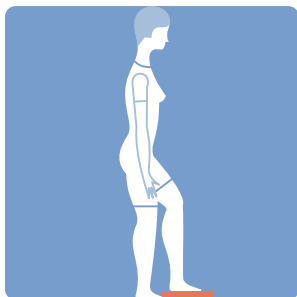
Incorrecto: hiperextender la espalda. Girar mientras se mantiene un peso en alto.



Posición estática de pie

Correcto: cambiar de postura frecuentemente, dando algunos pasos o apoyándose alternativamente en la otra pierna. Pie apoyado sobre un objeto o reposapiés. También se aconseja apoyarse en una pared. Mantener los pies separados.

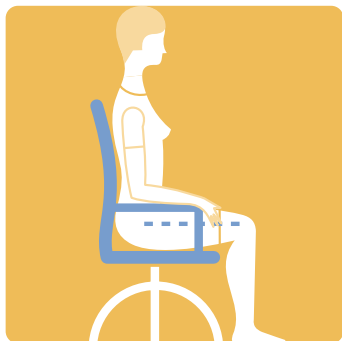
Incorrecto: permanecer mucho rato de pie en la misma postura. Mantener los pies juntos y utilizar tacones altos. Andar con la espalda encorvada.



Posición de descanso en silla

Correcto: pies apoyados en el suelo. Rodillas a la altura de la cadera. Asiento con buen apoyo lumbar.

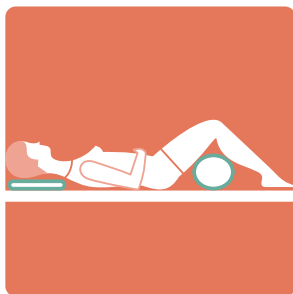
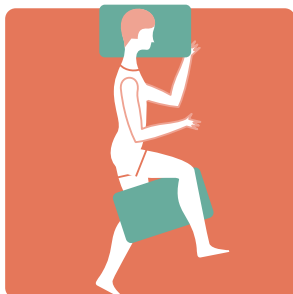
Incorrecto: sentarse al borde de la silla. Debido a que las necesidades de sentarse y dormir son individuales, intente localizar la silla que se ajuste a su altura.



Posición de descanso en cama

Correcto: cuerpo en posición lateral con las piernas flexionadas y una almohada entre las rodillas. Tumbado boca arriba con las piernas flexionadas y una almohada entre las rodillas.

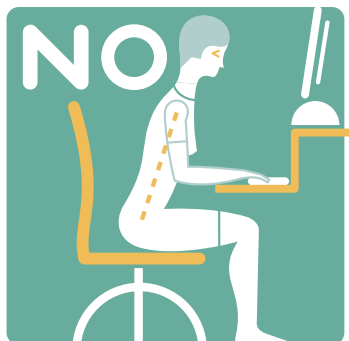
Incorrecto: dormir boca abajo. Si se duerme cómodamente en el colchón actual, mantenerlo e intentar mejorar la postura de sueño, tal como se indica. De lo contrario, debería considerar cambiar de colchón o colocar una tabla debajo.



Trabajo en mesa de oficina

Correcto: mesa a la altura de los codos. Utilizar sillas con apoyo lumbar y regulable. Pies apoyados en el suelo o reposapiés. Pantalla en posición frontal o a la altura de los ojos.

Incorrecto: doblar la columna hacia delante. Girar el tronco lateralmente. Sentarse al borde de la silla.



Conducción

Correcto: buen apoyo de toda la columna tanto lumbar como cervical. Adaptación del asiento a las necesidades del conductor. Sillón ligeramente inclinado hacia atrás. Distancia del volante tal que los codos y rodillas estén un poco flexionados.

Incorrecto: rotación vertebral y posturas forzadas al maniobrar. Mala utilización de los retrovisores.

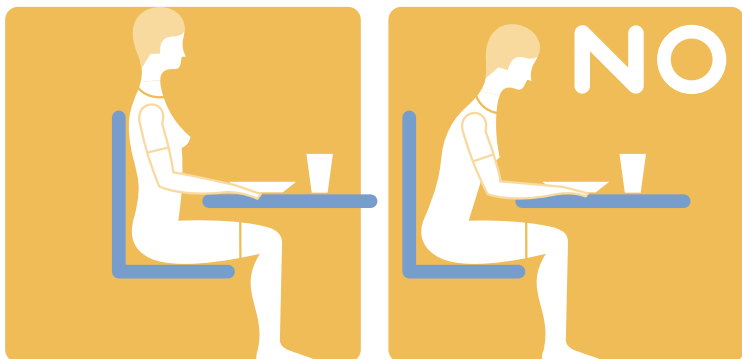


Actividades domésticas

Correcto: cuando se realizan trabajos en bipedestación es aconsejable mantener un pie apoyado en un reposapiés y alternarlo sucesivamente con el otro. Si hay que realizar giros o torsiones, llevarlos a cabo con movimientos de caderas y rodillas en vez de con la columna lumbar. Intentar mantener la columna recta.

Incorrecto: flexionar el tronco hacia delante. Rotaciones del tronco. Utilizar tacones altos y mantener los pies juntos.

Comer en la mesa



Pasar el aspirador



Planchar



Levantar niños





Urgencias 24h

900 151 000



Servicio de Atención
al Usuario

902 151 002