

Ejercicios para la espalda

La espalda

Casi el 80 por ciento de la población sufre dolor de espalda en algún momento de su vida. En nuestro trabajo y en nuestro tiempo libre adoptamos posturas forzadas, repetitivas o estáticas. Estas posturas y movimientos repetitivos, estando de pie, sentado o cuando cogemos peso afectan de forma directa a nuestra columna.

Para mantenernos alejados de las lesiones, fortalecer la espalda es fundamental. Es una de las estructuras más grandes y sobre la que recae constantemente nuestra actividad diaria. La espalda es la encargada de sostener el cuerpo, permitir su movimiento y mantener la estabilidad.

Presentamos algunos ejercicios sencillos de estiramiento y de potenciación para mejorar la estabilidad de la musculatura, a fin de prevenir futuras lesiones.

Te recomendamos que antes de empezar cualquier programa de ejercicios, consultes con tu médico, especialmente si tienes más de 35 años o has sufrido problemas de salud con anterioridad.



Aunque los ejercicios han sido diseñados por expertos, no siempre pueden ser apropiados para ti. Si en alguno sientes dolor, déjalo y pasa al siguiente; de mantenerse las molestias, acude a tu médico.

La ejecución de los ejercicios han de llevarse a cabo de forma suave, lenta, progresiva y controlada.

No es recomendable hacerlos después de una comida copiosa.

Hidratarse antes y durante su realización.

Recomendaciones

Con objeto de facilitar su realización, se deben considerar las siguientes recomendaciones con respecto a los objetivos concretos y pautas de desarrollo, tanto de los ejercicios de estiramiento como de los de potenciación:

Ejercicios de estiramientos

Los estiramientos son fundamentales para mantener el músculo elongado y procurar flexibilidad a las articulaciones que implican, garantizando una correcta movilidad y alineación. Para realizarlos correctamente, sigue unas breves pautas de ejecución:

- Partiendo de la posición de inicio, realiza un estiramiento progresivo hasta percibir una barrera de tensión suave.
- Mantén la tensión entre 5-10 segundos.
- Vuelve de manera progresiva a la postura inicial.
- Reposa de 10 a 15 segundos.
- Repite cada estiramiento de 3 a 5 veces, se pueden realizar varias veces al día.

Ejercicios de potenciación

El objetivo de los ejercicios de potenciación es alcanzar el equilibrio de la fuerza muscular de la columna para prevenir lesiones. De este modo, mejorarás la respuesta de tu cuerpo ante las cargas que recibe.

Para ello, adopta las recomendaciones que se presentan a continuación:

- Cada ejercicio se debe mantener unos 6-7 segundos.
- Deja un tiempo de recuperación entre los mismos.
- Realiza 15 repeticiones de cada uno de ellos.

La ejecución de estos ejercicios te va a facilitar:

- Potenciar tus músculos.
- Relajar y preparar la musculatura para trabajos estáticos y dinámicos.
- Aliviar el dolor y equilibrar el tono muscular.

Posiciones de partida para la realización de los ejercicios

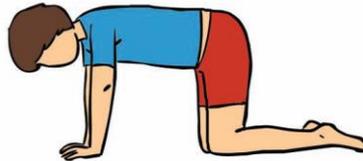
1. **Decúbito supino:** tumbado boca arriba con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.



2. **Posición básica en prono:** tumbado boca abajo, con los brazos a lo largo del cuerpo y la frente apoyada en el suelo.



3. **Posición básica de cuadrupedia:** apoya las rodillas y las manos en el suelo con estas alineadas respecto a los hombros y las rodillas a las caderas.



4. **Posición básica del caballero:** ponte de rodillas en el suelo, adelanta la rodilla derecha flexionando la cadera y apoyando el pie en el suelo, manteniendo la espalda recta.



5. **Posición básica en sedestación:** apoya la zona lumbar en el respaldo y los pies en el suelo con la espalda ligeramente reclinada. Coloca las rodillas y las caderas en ángulo recto. Mientras, reposa las manos de forma relajada.

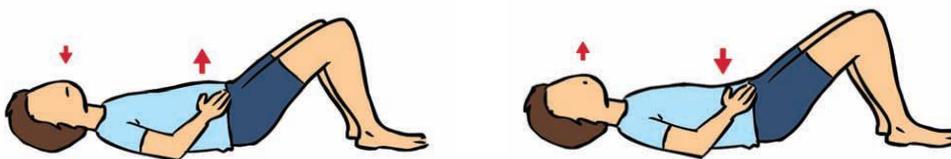


Ejercicios de estiramientos para columna dorsolumbar

Respiración abdominal o diafragmática

Tumbado boca arriba con las piernas flexionadas, coloca una mano sobre el abdomen y toma aire profundamente por la nariz dirigiéndolo hacia el ombligo, de forma que éste se eleve durante la inspiración y descienda progresivamente durante la espiración.

Es importante que te asegures de que el pecho no se mueve y que el aire se dirige únicamente hacia la zona abdominal, procurando la respiración habitual de los estados de relajación y tranquilidad.



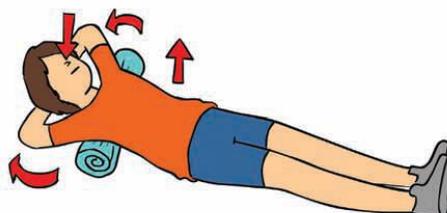
Báscula pélvica

Desde la posición básica, coge aire por la nariz y expúlsalo por la boca, intentando pegar la zona lumbar al suelo. Para ello, contrae el abdomen (metiendo el ombligo) y rota hacia atrás la pelvis.



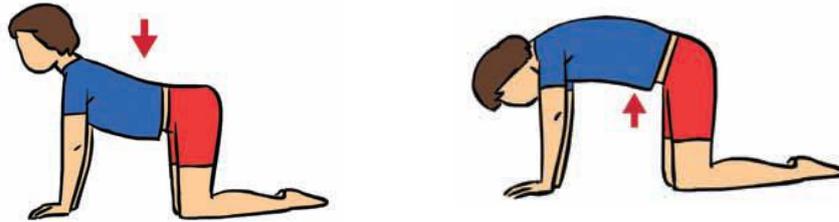
Reexpansión dorsal

Tumbado boca arriba, coloca las manos por detrás de la cabeza y una toalla enrollada bajo la zona dorsal. Toma aire intentado expandir la zona costal llevando los codos hacia atrás e hinchando el pecho de modo que aumente la curvatura lumbar. Durante la espiración se retoma la posición inicial.



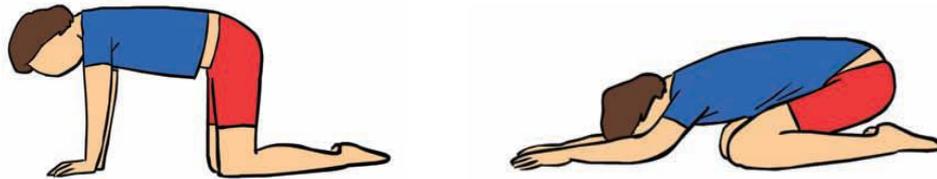
Flexibilización (perro-gato)

En cuadrupedia, coge aire y arquea la espalda, llevando la cabeza y glúteos hacia el techo. Después, durante la espiración, arquea la espalda en sentido contrario (hacia el techo) mientras contraes el abdomen dirigiendo la barbilla hacia el pecho.



Estiramiento lumbosacro en suelo

Coge aire por la nariz y suéltalo por la boca, flexionando las rodillas y caderas hasta sentarte sobre los talones con el cuello relajado. Desliza las manos hacia adelante al finalizar el movimiento.



Para focalizar más el estiramiento en un lateral, lleva el tronco y las manos hacia un lado; mantén esa posición unos segundos.



Estiramiento psoas ilíaco y cuadrado lumbar

Adelanta una pierna en flexión y pon la otra detrás en extensión de cadera con la rodilla apoyada.

Lleva el pubis hacia delante y procura el máximo estiramiento mediante la elevación de los brazos y una rotación contraria al lado de la pierna a estirar (pierna de apoyo).

Para el cuadrado lumbar, añade a la posición anterior una inclinación lateral del tronco hacia la rodilla que está levantada.



Estiramiento del piramidal y zona glútea

Tumbado

Tumbado boca arriba con una pierna estirada y la otra flexionada, tira de esta última con la mano llevándola a la cadera contraria. Repite alternativamente el movimiento con la otra pierna.



Si quieres ser más exigente en el estiramiento del piramidal, puedes realizarlo apoyando el tobillo sobre la rodilla contraria, tirando de ambas piernas hacia el pecho.



Sentado

En sedestación, apoya el tobillo sobre el muslo contrario. Con ayuda de las manos, acerca la rodilla hacia el hombro opuesto.

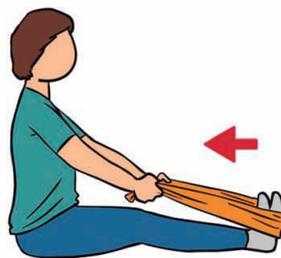


Partiendo de la misma posición, dirige la rodilla hacia el suelo y empuja hacia abajo con la mano izquierda sobre la rodilla del mismo lado.



Estiramientos de la musculatura posterior del muslo (isquiotibiales)

Sentado en el suelo con las piernas estiradas y la espalda recta, flexiona la punta de los dedos hacia ti ayudándote con una toalla o banda elástica.



Ejercicios de potenciación para columna dorsolumbar

Puente

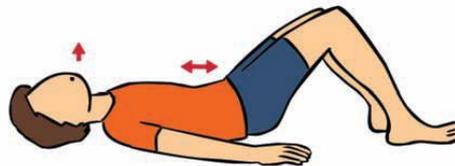
Desde la posición básica, coge aire por la nariz y suéltalo por la boca. Tras esto, eleva la pelvis extendiendo ambas caderas hasta conseguir alinear los muslos con el tronco.



Vuelve a la posición inicial, pegando progresivamente, vértebra a vértebra, la columna al suelo.

Musculatura abdominal

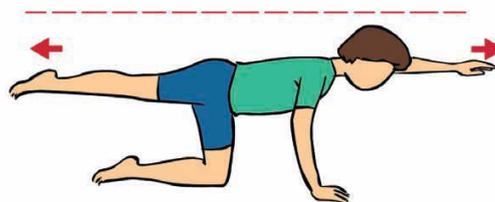
Desde la posición básica, coge aire por la nariz y expúlsalo lentamente por la boca. Lleva la barbilla al pecho, despegando ligeramente la cabeza del suelo y realiza el gesto de contracción del abdomen acercando la pelvis al ombligo.



Mantén el resto de la espalda pegada al suelo en todo momento.

Musculatura paravertebral

Coge aire por la nariz y expúlsalo por la boca levantando un brazo y la pierna contraria, de forma que ambos miembros queden alineados con la espalda (horizontal).



Posteriormente, practica el mismo ejercicio, pero con la pierna y el brazo contrarios.

Extensión del tronco

Coge aire por la nariz y échalo por la boca mientras realizas una ligera elevación del tronco en bloque hacia el techo (pegando la pelvis al suelo).

Mantén la cabeza alineada con el tronco.



Planchas abdominales

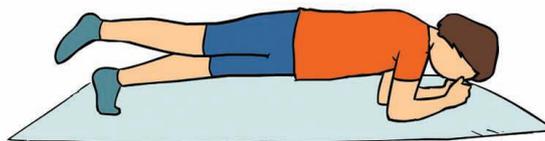
Boca abajo, apoya el peso sobre los codos elevando el glúteo y la espalda.



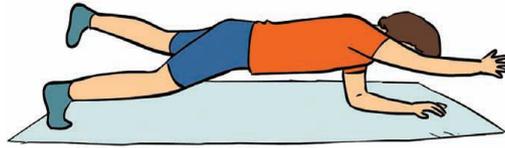
En la misma posición, intenta levantar las piernas separando el cuerpo totalmente del suelo.



Si tu condición física es buena, puedes ampliar este ejercicio apoyándote sobre la punta de un pie y elevando la pierna contraria con la rodilla estirada. Repite alternativamente el movimiento con ambas piernas.



Para aumentar la complejidad del ejercicio anterior, estira hacia adelante simultáneamente el brazo contrario favoreciendo la estabilidad del tronco y logrando una potenciación global.



También puedes repetir estos ejercicios tumbado de lado.



¡juntos para mejorar nuestra salud!