

Dolor en la parte baja de la espalda (lumbalgia): Ejercicios [Low Back Pain: Exercises]

Instrucciones de cuidado

Aquí se presentan algunos ejemplos de ejercicios típicos de rehabilitación para tratar su afección. Empiece cada ejercicio lentamente. Reduzca la intensidad del ejercicio si empieza a tener dolor.

Su médico o fisioterapeuta le dirán cuándo puede comenzar con estos ejercicios y cuáles funcionarán mejor para usted.

Cómo hacer los ejercicios

Lagartijas



© Healthwise, Incorporated

diapositiva 1 de 9

1. Acuéstese boca abajo, apoyando su cuerpo con los antebrazos.
2. Haga presión con los codos en el piso para elevar la espalda. Al hacer esto, relaje los músculos del estómago y permita que su espalda se arquee sin usar los músculos de la espalda. Al hacer presión, evite que las caderas o la pelvis se separen del piso.
3. Mantenga la posición de 15 a 30 segundos y luego relájese.
4. Repita de 2 a 4 veces.

Ejercicio de alternar brazo y pierna (perro de caza)



© Healthwise, Incorporated

diapositiva 2 de 9

Haga este ejercicio lentamente. Trate de mantener el cuerpo derecho en todo momento, y no deje que una cadera caiga más abajo que la otra.

1. Comience con las manos y las rodillas en el piso.
2. Contraiga los músculos del abdomen.
3. Eleve una pierna del suelo y manténgala recta detrás de usted. Tenga cuidado de no dejar caer la cadera hacia abajo, porque eso hará que se le tuerza el tronco.
4. Mantenga la posición durante unos 6 segundos y luego baje la pierna y cambie a la otra pierna.
5. Repita de 8 a 12 veces con cada pierna.
6. Con el tiempo, vaya aumentando hasta mantenerla de 10 a 30 segundos cada vez.
7. Si se siente estable y seguro con la pierna elevada, intente levantar el brazo opuesto directamente enfrente de usted al mismo tiempo.

Ejercicio de rodillas al pecho



© Healthwise, Incorporated

diapositiva 3 de 9

1. Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados sobre el piso.
2. Lleve una rodilla hacia el pecho, manteniendo el otro pie apoyado en el suelo (o dejando la otra pierna recta, como lo sienta mejor en la parte baja de la espalda).
3. Mantenga la parte baja de la espalda presionada contra el suelo. Sosténgalo por lo menos de 15 a 30 segundos.
4. Relájese y regrese la rodilla a la posición inicial.

5. Repita el ejercicio con la otra pierna. Repita de 2 a 4 veces con cada pierna.
6. Para lograr mayor estiramiento, deje la otra pierna apoyada en el suelo mientras se jala la rodilla hacia el pecho.

Abdominales



© Healthwise, Incorporated

diapositiva 4 de 9

1. Acuéstese en el suelo boca arriba, con las rodillas dobladas en un ángulo de 90 grados. Los pies deben estar apoyados en el suelo, a unas 12 pulgadas (30 cm) de las nalgas (glúteos).
2. Cruce los brazos sobre el pecho. Si esto le causa molestias en el cuello, pruebe a poner las manos detrás del cuello (no de la cabeza), con los codos abiertos.
3. Contraiga lentamente los músculos del abdomen y eleve los omóplatos del suelo.
4. Mantenga la cabeza alineada con el cuerpo y no presione la barbilla hacia el pecho.
5. Sostenga esta posición por 1 o 2 segundos y después baje lentamente de nuevo hacia el suelo.
6. Repita de 8 a 12 veces.

Ejercicio de inclinación de pelvis



© Healthwise, Incorporated

diapositiva 5 de 9

1. Acuéstese de espalda con las rodillas flexionadas.
2. "Tense" su estómago. Esto significa apretar los músculos contrayendo el ombligo e imaginando que se mueve hacia la columna vertebral. Deberá sentir como si la espalda estuviera ejerciendo presión sobre el suelo y que las caderas y la pelvis se balancean hacia atrás.
3. Mantenga la posición durante aproximadamente 6 segundos mientras respira suavemente.

4. Repita de 8 a 12 veces.

Puente con el talón



diapositiva 6 de 9

1. Acuéstese boca arriba con ambas rodillas flexionadas y los tobillos doblados de manera que solo los talones estén sobre el piso. Las rodillas deben estar dobladas más o menos a 90 grados.
2. A continuación haga presión con los talones en el suelo, apriete las nalgas (glúteos) y levante las caderas del suelo hasta que los hombros, las caderas y las rodillas estén en línea recta.
3. Mantenga la posición durante unos 6 segundos mientras sigue respirando normalmente, y luego baje lentamente las caderas hacia el piso y descanse por hasta 10 segundos.
4. Haga de 8 a 12 repeticiones.

Estiramiento de isquiotibiales en el marco de una puerta



diapositiva 7 de 9

1. Acuéstese boca arriba en el marco de una puerta, con una pierna a través de la puerta abierta.
2. Deslice la pierna hacia arriba por la pared, para enderezar la rodilla. Debe sentir un leve estiramiento en la parte posterior de la pierna.
3. Sostenga el estiramiento por lo menos de 15 a 30 segundos. No arquee la espalda, estire los dedos de los pies ni flexione las rodillas. Mantenga un talón tocando el suelo y el otro tocando la pared.
4. Repita con la otra pierna.
5. Repita de 2 a 4 veces con cada pierna.

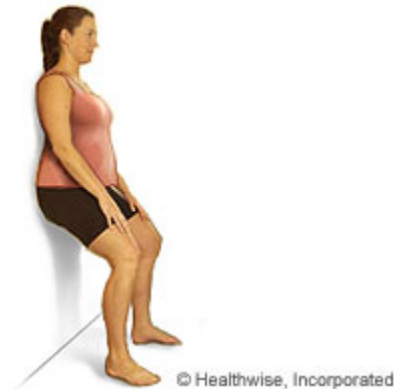
Estiramiento de los músculos flexores de la cadera



diapositiva 8 de 9

1. Póngase de rodillas en el suelo con una rodilla flexionada y una pierna hacia atrás. Coloque la rodilla de adelante encima del pie. Mantenga la otra rodilla en contacto con el suelo.
2. Empuje lentamente la cadera hacia adelante hasta que sienta un estiramiento en la parte superior del muslo de la pierna que está atrás.
3. Sostenga el estiramiento por lo menos de 15 a 30 segundos. Repita con la otra pierna.
4. Repita de 2 a 4 veces a cada lado.

Sentadillas de pared



diapositiva 9 de 9

1. Párese con la espalda a entre 10 y 12 pulgadas (25 a 30 cm) de distancia de la pared.
2. Inclínese hacia la pared hasta que la espalda quede plana sobre ella.
3. Deslícese lentamente hacia abajo hasta que las rodillas estén ligeramente flexionadas, presionando la parte baja de la espalda contra la pared.
4. Mantenga la posición durante unos 6 segundos y después deslícese hacia arriba por la pared.
5. Repita de 8 a 12 veces.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

©2006-2022 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.