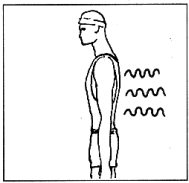


## Ejercicios para la espalda dolorida y rígida

---



Los ejercicios siguientes van dirigidos a relajar los músculos de la espalda, a descargar los riñones y a endurecer los músculos de la espalda y los glúteos. Es importante reforzar los músculos de la espalda y los glúteos de las personas a las que les duelen los riñones, porque si no, los músculos de la espalda y los riñones, demasiado tensos, hacen curvarse la espalda hacia atrás.

Hay muchas causas que producen esos músculos "sobrecargados": reacciones contra el dolor, malas posturas, esguinces, desgaste y problemas domésticos o laborales.

Los músculos del vientre y de las nalgas echan la cadera hacia atrás, disminuyendo así la espalda "hueca". Contrayendo los músculos del vientre y los glúteos, descansan los de la espalda, porque éstos producen el movimiento opuesto (ahuecan la espalda).

Intente reservar una hora fija en el día para los ejercicios, para hacerlos con regularidad. Sólo la regularidad hace efectivos los ejercicios; lo ideal es hacerlos dos veces al día, unos quince minutos cada vez. Los ejercicios no deben empeorar los dolores de espalda; si sucediese esto, deje de hacerlos inmediatamente y acuda a la consulta. Lo que si notará usted es que le "tiran" los músculos: de este tipo de dolor no haga caso. ¡Suerte!

## Algunas sugerencias prácticas para cuidar la espalda

---

### 1. ¡Ojo a la postura!

¿Cómo sabe usted si está en la postura ideal par su propia espalda? Baje un poco el mentón (como asintiendo levemente con la cabeza), estire la espalda (como haciéndose más alto de lo que es) y apóyese más en los talones que en la parte anterior de los pies. Trate de mantener esa postura en todo lo que haga. Pregunte al médico o al fisioterapeuta cómo es su postura.

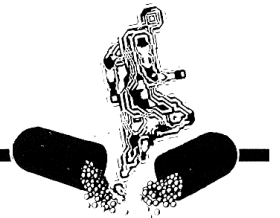
### 2. Tenga cuidado con la forma de hacer trabajar a la espalda

- Al levantar cosas: no alce mucho peso a la vez, agáchese si tiene que levantar algo desde el suelo, nunca levante y gire el cuerpo a la vez
- Al sentarse: siéntese erguido, no se deje resbalar en la silla
- Al yacer: una superficie firme, algo mullida, es la que mejor soporte da a la espalda.  
Un colchón demasiado blando y hundido es un ataque para la espalda.

### 3. Cuidado con el peso

Cuanto más pese, más dolores de espalda tendrá.

### 4. Intente hacer los ejercicios todos los días.



# EJERCICIOS Y CONSEJOS

## A Soltar los músculos, tendiéndose en cama o sobre el suelo

**1** Tiendase de espaldas. Llévase una rodilla al pecho ayudándose con los brazos si es necesario. Manténgase en esa postura con la otra pierna estirada sobre la cama o el suelo durante unos segundos. Cambie de pierna. Repita este ejercicio unas quince veces.



**2** Tiendase de espaldas. Doble y levante las rodillas y manténgalas unos segundos con los brazos contra el pecho. Cuento hasta cinco apretándolas contra el pecho y otros cinco relajado. Respire tranquilamente durante el ejercicio. Repita unas cinco o seis veces.



**3** Tiendase de espaldas. Ponga las piernas sobre una silla o un cojín alto durante cinco a diez minutos. Así se relajan los riñones apoyados contra el suelo.



**4** Tiendase de espaldas, con las piernas dobladas. Apriete los riñones contra el suelo y cuente así hasta cinco. Siga respirando tranquilamente, no se trata de hacer fuerza ni de contener el aliento. Repita 10 a 15 veces.



**5** Apoyándose en las palmas de las manos y en las rodillas, doble el tronco hacia arriba y hacia abajo una y otra vez.



## B Ejercicios de vientre

**1** Tiendase de espaldas con las rodillas dobladas. Trate de tocarse las rodillas con las manos manteniendo los pies en el suelo. Cuento hasta cinco en esta postura, respirando con normalidad, sin apretar y sin contener la respiración. Ojo, no se levante de un tirón, sino al revés, poco a poco. Repita el ejercicio hasta cansarse.



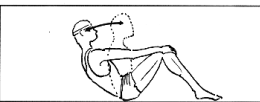
Si el ejercicio se le da bien, hágalo más difícil

- levantándose con los brazos cruzados
- levantándose con las manos en la nuca

Si el ejercicio le cuesta demasiado, hágalo así:

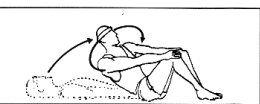
- sujétese los pies bajo la cama o bajo un armario
- cuente hasta dos o tres en vez de hasta cinco en la postura semierguída.

Si le duele el cuello al hacer el ejercicio, hágalo al revés. Siéntese en el suelo con las rodillas dobladas y échese hacia atrás con cuidado, manteniendo dobladas las rodillas. Después, levántese tirando con los brazos. Repita el ejercicio hasta cansarse.



Mantenga siempre los pies en el suelo.

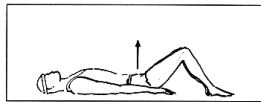
**2** Mismo ejercicio que el anterior, pero ahora gire el torso al erguirse, de manera que se toque usted la parte exterior de la rodilla derecha con las dos manos. Cuento hasta cinco en esta postura y vuelva a la situación de partida, tumbado. Repita el ejercicio, pero ahora tocando la rodilla izquierda por fuera.



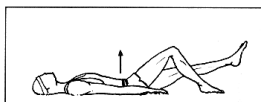
Repita ambos ejercicios hasta cansarse. Atención, no contenga la respiración al hacerlos.

## C Ejercicios para los glúteos

**1** Tiendase de espaldas, con las rodillas dobladas. Apriete los riñones contra al suelo. Levante las nalgas del suelo, pero sin abómbar la espalda. Cuento hasta cinco mientras sigue usted respirando normalmente. Vuelva despacio a la postura de partida. Repita este ejercicio unas diez veces.

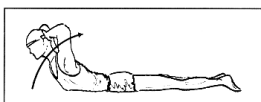


**2** Cuando le sea fácil el ejercicio anterior, hágalo más trabajoso, extendiendo una pierna cuando esté manteniendo los glúteos levantados.



## D Ejercicios para los músculos altos de la espalda

**1** Tiendase boca abajo con un cojín grande bajo el vientre. Levante la espalda con la barbilla pegada al pecho. Ojo, no doblar la espalda. Repita quince veces.



**2** Siéntese de rodillas sobre los talones. Ponga las manos en la nuca y baje la cabeza y la espalda como intentando tocar las rodillas con la nariz. Enderece otra vez la espalda del todo. Ojo, no ahuecar la espalda.

