

Ejercicios que ayudan a reducir el dolor en la parte baja de la espalda

El dolor en la parte baja de la espalda puede deberse a la falta de ejercicio, a una lesión o el sobrepeso. Puede sentir dolor, rigidez en las articulaciones o tensión en los músculos. Hacer ejercicios para fortalecer los músculos de la parte baja de la espalda puede ayudar a reducir y prevenir el dolor. Estos ejercicios también pueden aumentar la circulación de la sangre por el cuerpo, lo que puede mejorar la rigidez.

Trate de hacer estos ejercicios 3 o 4 veces por semana. Hágalos despacio y si siente dolor mientras los hace, deténgase y hable con su médico o fisioterapeuta.

Rotación de caderas

1. Acuéstese en el piso con las rodillas flexionadas, la planta de los pies apoyada en el piso y los brazos extendidos a los costados.
2. Sin despegar los hombros del piso, rote suavemente ambas rodillas flexionadas hacia un costado del cuerpo.
3. Mantenga esa posición durante 5 a 10 segundos.
4. Vuelva a la posición inicial.
5. Rote suavemente las rodillas flexionadas hacia el otro costado. Mantenga esa posición el tiempo indicado y vuelva a la posición inicial.
6. Repita este ejercicio 4 veces.



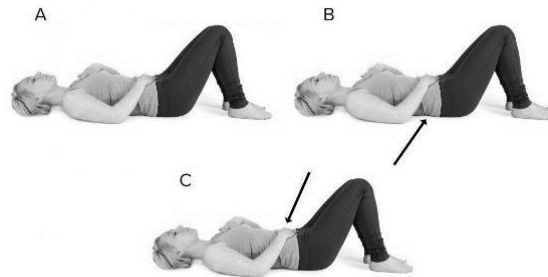
Estiramiento de rodilla al pecho

1. Acuéstese en el piso con las rodillas flexionadas, la planta de los pies apoyada en el piso y las piernas separadas al ancho de las caderas.
2. Con ambas manos, empuje la rodilla hasta el pecho hasta que sienta que se estira ligeramente la parte baja de la espalda.
3. Mantenga la posición durante 10 segundos.
4. Vuelva a la posición inicial.
5. Repita el ejercicio con la rodilla contraria.
6. Haga 4 repeticiones con cada pierna.
 - o **Doble rodilla al pecho:** para un mejor estiramiento, lleve despacio ambas rodillas hasta el pecho. Mantenga la posición durante 5 segundos. Mantenga la espalda relajada y bien apoyada contra el piso.



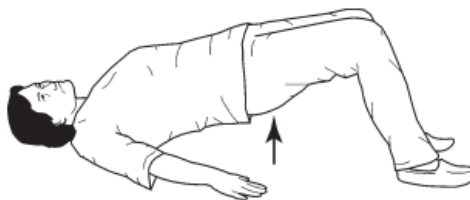
Rotación de pelvis

1. Acuéstese en el piso con las rodillas flexionadas, la planta de los pies apoyada en el piso, las piernas separadas al ancho de las caderas y los brazos extendidos a los costados.
2. Respire profundo
3. Cuando lo suelte, haga presión con la parte baja de la espalda contra el piso de modo que quede bien apoyada y hunda el ombligo hacia la columna. No mueva las caderas.
4. Mantenga esa posición durante 5 segundos.
5. Cuando suelte el aire, vuelva a colocar la espalda en la posición inicial.
6. Repita este ejercicio 5 veces.



Puentes

1. Acuéstese en el piso con las rodillas flexionadas, la planta de los pies apoyada en el piso y las piernas separadas al ancho de las caderas.
2. Cuando respire, levante las caderas del piso en dirección al techo manteniendo los brazos a los costados y haciendo fuerza con los músculos de las nalgas. Mantenga los hombros contra el piso y levante las caderas hasta que el cuerpo forme una línea recta desde los hombros hasta las rodillas.
3. Cuando suelte el aire, baje las nalgas al piso.
4. Repita este ejercicio 15 veces.

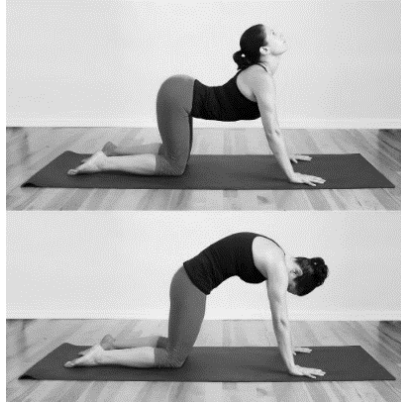


Fuentes de las fotografías: medicalnewstoday.com y

Adaptado de Health Information Translations

Postura de gato-vaca

1. Apoye las manos y las rodillas en el piso y separe las piernas al ancho de las caderas.
2. Respire profundo mientras estira el pecho y mira hacia arriba.
3. Suelte el aire mientras encorva la espalda y los hombros apretando la barriga. Al hacer esto, acerque la barbilla al pecho.
4. Repita este ejercicio 5 veces.



Postura de Superman

1. Acuéstese boca abajo sobre el piso y estire los dos brazos por delante del cuerpo. Mantenga las piernas estiradas y apoyadas contra el piso.
2. Levante la cabeza, las manos y los pies del piso al mismo tiempo. No levante la mirada del piso.
3. Mantenga esa posición durante 2 segundos.
4. Vuelva a la posición inicial.
5. Repita este ejercicio 10 veces.



Estiramiento de pantorrilla

1. Párese frente a una pared.
2. Flexione un pie y apoye la planta contra la pared.
3. Inclínese contra la pared hasta que sienta que la parte posterior de la pierna se estira suavemente.
4. Mantenga la posición durante 8 segundos.
5. Retire el pie de la pared y flexiónelo hacia arriba y abajo.
6. Repita el ejercicio con la otra pierna.



Postura del niño de pie

1. Párese a unos dos pies (más o menos medio metro) de distancia de una pared o el respaldo de una silla.
2. Flexione ligeramente las rodillas e inclínese hacia adelante doblando la cintura hasta apoyar las manos en la pared o el respaldo de la silla. Mantenga derecha la espalda.
3. Deje caer la cabeza entre los brazos. Mientras más fuerza hacia abajo haga con el torso, más sentirá cómo se estira la espalda.
4. Mantenga la posición durante 15 segundos.



**Si tiene alguna pregunta sobre temas de bienestar,
llame al (212) 432-8494 o escriba a wellness@chnnyc.org.**

Fuentes de las fotografías: healthinfotranslations.org, popsugar.com, gethealthyu.com, skimble.com y

Adaptado de Health Information Translations