

3 EJERCICIOS EFECTIVOS PARA LA ESPALDA.

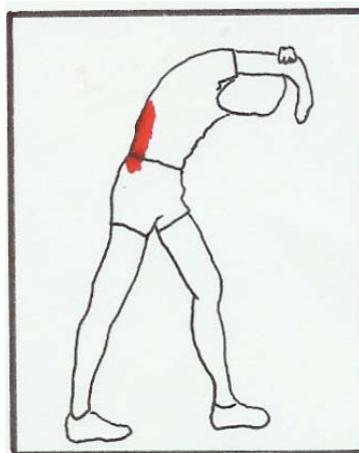
Son numerosas las ocasiones en las que un dolor de espalda puede aliviarse con ejercicios determinados. Aquí presento tres ejercicios que ayudan a relajar los músculos relacionados directamente con el dolor de espalda.

En ocasiones el dolor de espalda aparece por una sobrecarga muscular, que en nuestro caso podría ser dar bolas de manera prolongada. Al comenzar la molestia estamos incómodos, asumimos malas posturas, empeora nuestra técnica y el dolor aumenta y se prolonga en el tiempo más de lo esperado.

Estos tres ejercicios le ayudarán a aliviar las molestias en la parte baja de la espalda especialmente. No obstante, ante un dolor de espalda lo primero que hay que hacer es identificar la causa, acudiendo al médico o fisioterapeuta. Una vez conocido el origen y descartadas las contraindicaciones, un fisioterapeuta deberá instruirle para la correcta realización de los ejercicios.

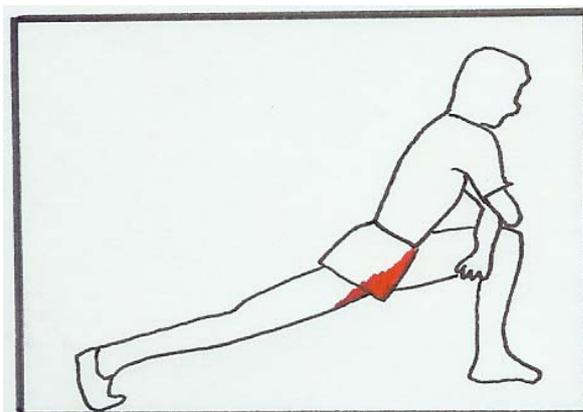
1. Parte lateral: cuadrado lumbar.

Pierna del lado a estirar algo atrasada, agárrese el codo del mismo lado y tire de él flexionando el tronco hacia delante y hacia el lado contrario. Tiene que notar la tensión en la parte posterior y lateral de la

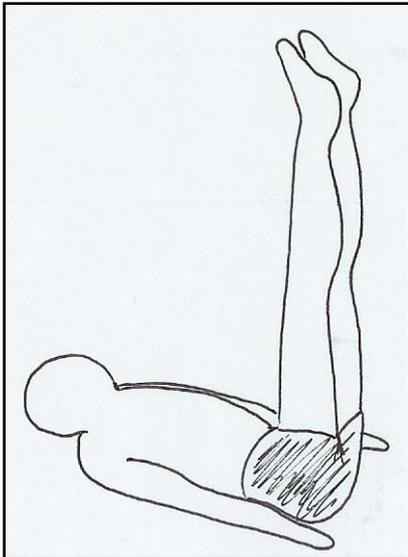


2. Parte anterior: psoas iliaco

Este músculo suele estar muy olvidado y es importante estirarlo. En la posición que marca el dibujo, hay que empujar con la pelvis en dirección al suelo, de manera que notemos la tensión en la parte superior del muslo, a nivel de la parte anterior de la cadera.



3. Estiramiento de toda la musculatura posterior de espalda y piernas.



Túmbese boca arriba en el suelo, con las piernas apoyadas en la pared, de manera que estire toda la parte posterior de piernas y tronco. Mantenga esta posición entre 3 y 5