

5 estiramientos para aliviar los dolores lumbares de forma natural

Los estiramientos lumbares no requieren de gran capacidad física , por lo que cualquiera puede llevarlos a cabo ante la menor señal de dolor para encontrar un alivio inmediato.



Los dolores lumbares son un problema muy común en la población actual, dado que el estilo de vida sedentario y el uso de dispositivos electrónicos influyen en su aparición.

Esta sintomatología puede deberse a muchos padecimientos, pero la mayoría de los casos se deben a malas posturas al trabajar o caminar.

Se caracteriza por una sensación de tensión y rigidez en la parte baja de la espalda, algunas veces acompañada con hormigueo y dificultades de movimiento.

Si bien suele controlarse con un poco de reposo y algún analgésico, muchos tienen que enfrentarlo de forma recurrente y crónica.

Por fortuna, hay muchos métodos eficaces para combatirlo, incluso sin tener que ingerir fármacos de manera excesiva.

Por ejemplo, con la práctica de algunos ejercicios de estiramiento se pueden relajar los músculos para controlar rápidamente esta condición.

Como es posible que muchos no sepan cómo hacerlos, en el siguiente espacio queremos proponer 5 opciones muy sencillas.

1. Estiramiento de la cifosis dorsal baja



Este sencillo ejercicio puede resultar un poco tedioso para aquellos que tienen rigidez dorsal o fuertes dolores en la parte lumbar.

Sin embargo, con un poco de práctica se puede ir mejorando, consiguiendo una mejor movilidad del músculo y la articulación.

Además, es un estiramiento muy bueno para aumentar las energías y mejorar la postura corporal.

¿Cómo hacerlo?

- Recuéstate boca arriba sobre una superficie y, con cuidado, apoya la espalda un poco más abajo del nivel de las escapulas.
- Sujétate bien de la superficie, respira profundo y deja caer el resto del cuerpo con un suave movimiento.
- La columna quedará curvada en la superficie y deberás sostener durante 5 o 10 segundos.
- Realiza 8 repeticiones.

2. Combinación de psoas e isquiotibiales

Estos estiramientos combinados son útiles para fortalecer la espalda, y mejoran la postural y el movimiento de las articulaciones.

Su práctica regular mejora la habilidad de coordinación y, de paso, fortalece la cadera para evitar posibles lesiones.

¿Cómo hacerlo?

- Busca una superficie con apoyos, como una mesa, y dos cinturones.
- Usa uno de los cinturones para amarrar un pie a una de las patas de la mesa y pon el otro justo debajo de tus metatarsianos, en el otro pie.
- Con ayuda del cinturón, mueva la rodilla hacia el pecho mientras te recuestas en la mesa.
- Estira la rodilla poco a poco hasta sentir la tensión, sostén tres segundos y regresa a la posición inicial.
- Repite la misma actividad con la otra pierna.

3. Estiramiento de cadenas cruzadas



El estiramiento de cadenas cruzadas es una de las actividades más completas y efectivas para el alivio de los dolores lumbares.

De hecho, dado que mejora la flexibilidad, es ideal para relajar los hombros, las caderas y otras partes del cuerpo que también se ven afectadas por la tensión.

¿Cómo hacerlo?

- Acuéstate sobre una colchoneta para hacer ejercicio, gira la pelvis hacia un lado y, a su vez, rota la columna hacia el lado contrario.
- Una de las piernas queda hacia adelante por encima, mientras que la otra se mueve hacia atrás flexionando la rodilla.
- Ambos brazos quedan estirados hacia el lado que se rota la columna, al igual que la cabeza.
- Sostén la postura 10 segundos y descansa.
- Realiza 3 repeticiones con cada lado.
- Combina el estiramiento con ejercicios de respiración profunda.

4. Estiramiento piriforme

El estiramiento piriforme es una actividad sencilla que permite estirar los músculos de la zona lumbar para promover el alivio de la tensión y la rigidez.

¿Cómo hacerlo?

- Acostada boca arriba sobre una colchoneta, flexiona las rodillas y apoya los pies en el suelo.
- A continuación, eleva la rodilla derecha hacia el pecho y sujétala con la mano izquierda para estirla durante 5 segundos.
- Regresa a la posición inicial y realiza el mismo estiramiento en la otra pierna.
- Incrementa la resistencia de manera gradual, hasta 30 segundos.

5. Estiramiento de flexores de cadera



Los flexores de cadera están conformados por el psoas mayor, menor y los músculos iliacos que, a su vez, están insertados en el trocánter menor del fémur.

Su estiramiento ejerce un efecto calmante sobre la zona lumbar, y alivia el dolor y la sensación de rigidez, en especial ante malas posturas corporales.

¿Cómo hacerlo?

- Arrodíllate sobre la rodilla derecha y pon el pie delante de ti, de modo que la cadera izquierda y la rodilla queden en un ángulo de 90 grados.
- Pon la mano derecha sobre la cadera del mismo lado y empújala hacia adelante, de modo que estén en frente de la rodilla derecha.
- Mantén el pecho hacia arriba y evita inclinarte hacia adelante.
- Sostén 10 segundos, descansa y repítelo con cada lado.

Como acabas de notar, no tienes que ser una experta en ejercicios para hacer unos estiramientos cuando sientas dolores lumbares.

Ponlos en práctica ante la primera señal de dolor y descubre que son excelentes aliados contra este problema.

Tomado de: mejorconsalud.com