

## DOLOR CRÓNICO E INACTIVIDAD:



- Una característica común de los pacientes con dolor crónico es que continúan descansando y permanecen inactivos como si eso pudiera resolver su problema de dolor. Cuanto más inactivo permanece el individuo, más débiles se hacen sus músculos y cada vez que se requiere un esfuerzo de esos músculos reaccionan como si fuera excesivo pudiéndose llegar a un punto en el que más ligero movimiento produce dolor. Esas sensaciones confirman al paciente que debe permanecer inactivo.

-Por otra parte, la inactividad conlleva un incremento del peso corporal. También afecta al estado de ánimo con mayor sensación de indefensión y de derrota.

## REALIZAR EJERCICIO REGULARMENTE:



-Fortalece los músculos ayudando a que las lesiones sean menos frecuentes, permite que los músculos se vuelvan más flexibles, aumentando la amplitud de movimientos y la resistencia a así como relaja la espalda disminuyendo el dolor.

- Se recomienda realizar ejercicios de estiramiento y tonificación para estirar y fortalecer la espalda al menos tres veces a la semana respectivamente.

-Estos se deben combinar con otros ejercicios aeróbicos (caminar, nadar, pedalear en bicicleta) según las preferencias de cada cual. Una buena manera de asegurarse que haga ambos tipos de ejercicios es alternando los ejercicios de espalda con los aeróbicos día de por medio.

## CÓMO EMPEZAR:

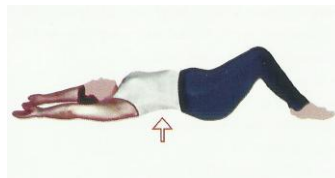


- Intentar hacer proezas de golpe, hace que se abandone el programa: si uno empieza a dar paseos, no es recomendable el primer día pasarse treinta minutos subiendo por una colina ya que lo más probable es que al día siguiente esté en la cama y decida abandonar el programa. Cualquier incremento se debe realizar de forma lenta, gradual y espaciada.

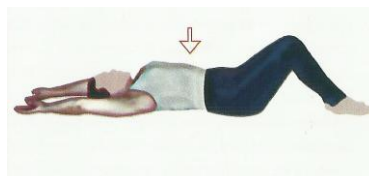
-Se recomienda de disponer de un rato fijo en el día, siempre el mismo, que pueda ocuparse del ejercicio.

-Tener un compañero de ejercicios anima a continuar y de paso les da a su familia/amigos la oportunidad de ayudarlo en el tratamiento de su dolor.

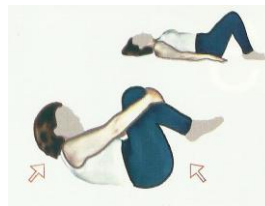
## FLEXIBILIDAD LUMBAR



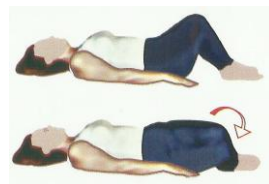
Acostado boca arriba con los brazos extendidos por encima de la cabeza piernas flexionadas con los pies apoyados en el suelo. Intentar arquear la cintura hacia arriba, tensando abdomen y nalgas.



Acostado boca arriba con los brazos extendidos por encima de la cabeza piernas flexionadas con los pies apoyados en el suelo. Relajarse e intentar aplanar la zona lumbar contra el suelo tensando el abdomen.



Acostado boca arriba con los brazos extendidos y piernas flexionadas con los pies apoyados en el suelo. Llevar las rodillas hacia el pecho y levantar la cabeza tronco abrazando las rodillas.



Acostado boca arriba con los brazos extendidos y piernas flexionadas con los pies apoyados en el suelo. Llevar las rodillas hacia el pecho y levantar la cabeza tronco abrazando las rodillas.

## FORTALECIMIENTO MUSCULAR



Acostado boca arriba sobre una superficie firme. Brazos relajados al lado del cuerpo. Flexionar las piernas acercando las rodillas hacia el pecho alternativamente acercando la rodilla hacia el pecho.



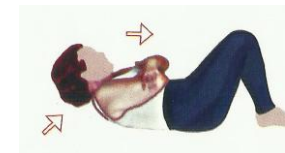
Acostado boca arriba sobre una superficie firme. Brazos relajados al lado del cuerpo. Flexionar las dos piernas a la vez acercando las rodillas hacia el pecho.



Acostado boca arriba sobre una superficie firme. Brazos relajados al lado del cuerpo. Con las piernas flexionadas pedalear al aire manteniendo los glúteos pegados al suelo.



Acostado boca arriba sobre una superficie firme. Brazos relajados al lado del cuerpo. Subir las dos piernas rectas partiendo de un apoyo de 30-40cm y llevarlas a la vertical.



Acostado boca arriba con las piernas flexionadas los pies apoyados en el suelo, elevar la cabeza, cuello y hombros del suelo. En un segundo tiempo intentar despegar la espalda.

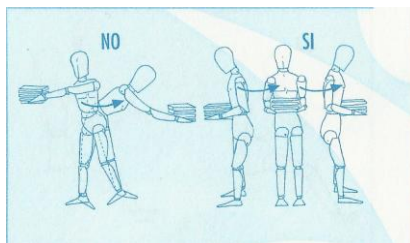


Acostado boca arriba, con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el suelo manos en la nuca, intentar tocarse la rodilla con el codo opuesto.



Acostado boca arriba con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, piernas flexionadas pies apoyados en el suelo, despegar las nalgas lo más alto posible manteniendo en tensión los glúteos.

# RECOMENDACIONES GENERALES



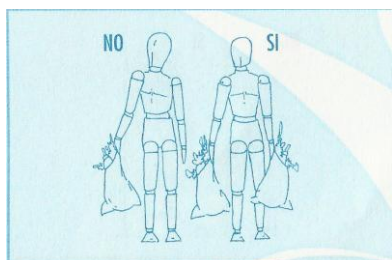
SI TIENES QUE DESPLAZAR OBJETOS:

- Evitar rotar solo el tronco, rota toda el cuerpo



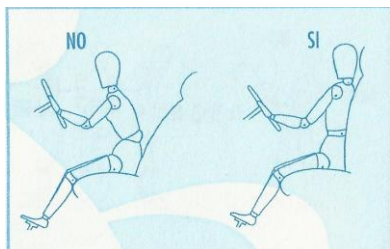
SI TIENES QUE ESTAR MUCHO TIEMPO SENTADO:

- Evita quedarte sentado con la espalda doblada
- Evita utilizar una mesa sin espacio para las piernas
- Evita tener la cabeza demasiado inclinada hacia delante o hacia un lado
- No utilices asientos sin respaldos



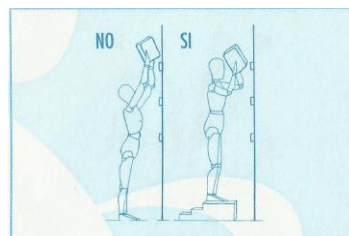
SI TIENES QUE LLEVAR PESOS:

- Evita llevar un peso grande con un solo brazo, reparte el peso en dos para llevarlos con las dos manos



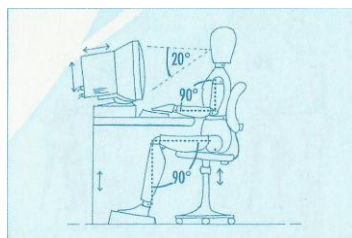
CUANDO CONDUCES:

- No bajes mucho el respaldo
- Intenta apoyar toda la espalda y el cuello



SI TIENES QUE PONER UN OBJETO EN LUGAR ALTO:

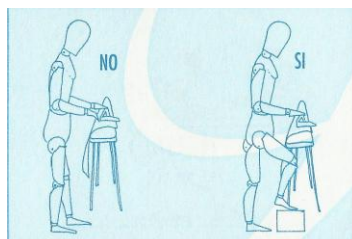
- Evita arquear demasiado la espalda, utiliza una banqueta o una escalera



SI TRABAJAS CON EL ORDENADOR

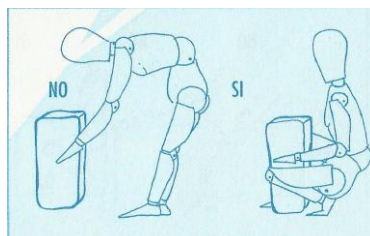
Escoge una silla con asiento y respaldo regulables para poder mantener:

- Los codos apoyados sobre la mesa en ángulo recto
- Rodillas en ángulo recto
- Pies bien apoyados en el suelo en un reposapiés
- Espalda bien apoyada en el respaldo



SI TIENES QUE TRABAJAR MUCHO TIEMPO DE PIE:

- No tengas la espalda curva
- Pon la superficie de trabajo más alta para que los codos puedan estar en ángulo recto
- Apoya alternativamente un pie sobre un taburete



SI TIENES QUE LEVANTAR PESOS:

- Lleva el peso cerca del cuerpo y doble las rodillas
- Mantén uno de los pies más adelante, para conseguir más equilibrio

## UNIDAD PARA EL ESTUDIO Y TRATAMIENTO DEL DOLOR



## DOLOR LUMBAR Y EJERCICIO

