



Guía de ejercicios de movilidad para aliviar el dolor de espalda



Osteópata Octavio Ruiz Sclaris



¿Por qué el ejercicio físico es bueno para aliviar el dolor?

El ejercicio físico puede ser una herramienta poderosa para aliviar el dolor por varias razones:

- **Liberación de endorfinas:** Durante el ejercicio, el cuerpo libera endorfinas, que son neurotransmisores naturales que actúan como analgésicos naturales. Estas endorfinas pueden ayudar a reducir la percepción del dolor y promover una sensación de bienestar.
- **Mejora de la circulación sanguínea:** El ejercicio aumenta el flujo sanguíneo a los músculos y tejidos, lo que puede ayudar a promover la curación y reducir la inflamación asociada con el dolor.
- **Fortalecimiento muscular:** El fortalecimiento de los músculos que rodean las articulaciones puede ayudar a estabilizarlas y reducir la carga sobre las estructuras que podrían estar contribuyendo al dolor. Esto es especialmente importante en casos de dolor crónico o lesiones recurrentes.
- **Mejora de la flexibilidad y la movilidad:** Muchos tipos de dolor están relacionados con la rigidez y la falta de movilidad en ciertas áreas del cuerpo. El ejercicio regular, especialmente los ejercicios de estiramiento y flexibilidad, pueden ayudar a mejorar la movilidad articular y reducir la rigidez, lo que a su vez puede aliviar el dolor.
- **Promoción de la salud mental:** El ejercicio regular también puede tener beneficios para la salud mental, como la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, todos los cuales pueden influir en la percepción del dolor.



¿Debo moverme si tengo una lesión reciente?

Cuando una persona experimenta una lesión reciente, es comprensible que pueda tener dudas sobre si moverse o no. Sin embargo, en muchos casos, moverse de manera adecuada y controlada puede ser beneficioso para la recuperación. Aquí hay algunas razones por las cuales es importante moverse incluso después de una lesión reciente:

- **Prevención de la pérdida de masa muscular:** Cuando una persona se lesiona, es común que reduzca su nivel de actividad física debido al dolor o al miedo a empeorar la lesión. Sin embargo, la inactividad prolongada puede llevar a la pérdida de masa muscular y a la debilidad muscular. Realizar movimientos suaves y controlados, dentro de los límites de tolerancia del dolor, puede ayudar a mantener la fuerza y la función muscular durante el proceso de recuperación.
- **Aceleración de los procesos de recuperación:** El movimiento estimula la circulación sanguínea, lo que a su vez puede aumentar el flujo de nutrientes y oxígeno hacia el área lesionada. Esto puede ayudar a acelerar el proceso de curación al promover la regeneración de tejidos y reducir la inflamación.
- **Mantenimiento de la movilidad y la flexibilidad:** La inmovilidad prolongada puede provocar rigidez en las articulaciones y pérdida de movilidad. Moverse de manera adecuada y controlada puede ayudar a mantener la flexibilidad y la amplitud de movimiento en las articulaciones afectadas, lo que puede ser crucial para una recuperación completa.
- **Promoción del estado de ánimo y el bienestar:** la persona que sufre dolor tiende a no moverse por miedo a que el mismo aumente o se agrave la lesión, con el ejercicio se puede prevenir a que esto suceda de forma progresiva.



Recomendaciones

- **Escucha a tu cuerpo:** Si experimentas un aumento significativo del dolor durante o después del ejercicio, puede ser que ese ejercicio no sea para el momento adecuado o la carga está siendo demasiado elevada. Respeta los límites de tu cuerpo y no fuerces el movimiento si sentís molestias inusuales.
- **Calidad sobre cantidad:** No asumas que hacer más ejercicio siempre conduce a una recuperación más rápida. Es más importante centrarse en la calidad de los movimientos y en realizarlos de manera adecuada y controlada.
- **Variación y progresión gradual:** A medida que tu cuerpo se recupera, es importante incorporar variedad en tu programa de ejercicio y progresar gradualmente en cuanto a la intensidad y el volumen. No te apresures en aumentar la carga de trabajo demasiado rápido, ya que esto puede aumentar el riesgo de recaída o lesiones adicionales. Trabaja con un profesional para desarrollar un plan de ejercicio seguro y efectivo que se adapte a tu situación específica.
- **Incorporá el descanso adecuado:** El descanso es tan importante como el ejercicio mismo en el proceso de recuperación. Asegurate de respetar los tiempos de pausa adecuados entre las sesiones de ejercicio para permitir que la musculatura y demás sistemas tenga un estímulo adecuado de descanso.
- **Mantén una comunicación abierta con tu osteópata:** si tenés dudas o inquietudes comunicáte con tu osteópata o fisioterapeuta para despejar todas tus dudas.

Dolor cervical



El dolor cervical es una queja común que afecta a muchas personas en la sociedad moderna, y puede tener una variedad de causas subyacentes, algunas de las cuales están estrechamente relacionadas con el entorno laboral y los hábitos diarios:

- **Posturas mantenidas en el trabajo:** Muchas personas pasan largas horas en una posición sedentaria frente a un escritorio, ya sea trabajando en una computadora o realizando otras tareas.
- **Falta de movilidad de la columna dorsal y costillas:** La columna dorsal (o torácica) y las costillas también desempeñan un papel importante en el soporte y la movilidad del cuello. Si estas áreas están rígidas o tienen una movilidad limitada debido a la falta de ejercicio, posturas mantenidas o lesiones, puede causar compensaciones en el cuello y provocar dolor cervical.
- **Disfunción de la mandíbula:** La mandíbula y el cuello están interconectados a través de una red de músculos y nervios. Problemas como el bruxismo (rechinar de dientes), la tensión muscular en la mandíbula o trastornos temporomandibulares (TMJ) pueden causar tensión adicional en los músculos del cuello y contribuir al dolor cervical.
- **Cansancio ocular:** El cansancio ocular debido a largos períodos de tiempo frente a una pantalla puede provocar tensión en los músculos del cuello y los hombros, lo que puede agravar el dolor cervical.

Ejercicios de movilidad cervical

- * Se recomienda estar sentado frente a un espejo .
- * Realizar 2 series de 10 repeticiones.
- * Respirar de manera suave y regular durante el ejercicio.
- * Si sentís molestias o dificultades para ponerlos en práctica, podés probar con otro ejercicio o hacer menos repeticiones.

Movilidad en 8 (Lubricación de carillas articulares)

Sentados y con la espalda bien apoyada en el respaldo de la silla, haremos movimientos en forma de "8" que harán que se lubriquen todas las carillas articulares de las cervicales altas y bajas.



2 Flexión/extensión activa



Llevar el mentón al pecho y luego llevar la cabeza hacia atrás como si fuera a mirar al techo. Se debe ir “vértebra por vértebra” sin apresurarse.



3 Inclinación activa

Aproximaremos la oreja hacia el hombro del mismo lado hasta sentir tensión en el lado contrario. Luego volvemos al medio y repetimos hacia el otro hombro.



4 Elevación de hombros

Con la espalda recta, llevaremos los hombros hacia arriba y atrás haciendo movimientos circulares.



5 Meter el mentón

Sentado con la espalda recta, meteremos el mentón generando una “doble barbilla” o “papada”, y luego llevaremos la cabeza proyectándola hacia adelante.



6 Extensión con asistencia

Con la ayuda de un cinto o algo similar que no tenga elasticidad, llevaremos la cabeza hacia atrás manteniendo siempre el cinto perpendicular a la columna y empujando con los brazos hacia adelante generando una presión suave. El dispositivo debe ubicarse en la zona cervical media.



7 Flexión con presión



Tomando la cabeza por detrás, ejercer presión hacia abajo hasta sentir presión en la nuca hasta los omóplatos.

8 Rotación con asistencia

Desde el mentón, ejercer presión y girar la cabeza hasta sentir una sensación de tirantez suave en el cuello.



Ejercicios de movilidad dorsal

- * Se recomienda estar frente a un espejo .
- * Realizar 2 series de 10 repeticiones.
- * Respirar de manera suave y regular durante el ejercicio.
- * Si sentís molestias o dificultades para ponerlos en práctica, podés probar con otro ejercicio o hacer menos repeticiones.
- * Colocar un almohadón o algo acolchonado para las rodillas

Extensión en pared

Con las manos apoyadas en la pared, buscaremos una posición de "L" tratando de sacar pecho y buscando estirar la espalda. Mantendremos 30" y repetiremos 6 veces



2 Extensión en banco con codos



Con los codos apoyados sobre un banco y arrodillados, buscaremos extender la columna sacando pecho. Repetir 2 series por 10 repeticiones.

3 Rotación opuesta

Arrodillados, buscaremos pasar la mano opuesta al lado a rotar, buscando apoyar el hombro en el suelo y quedar mirando hacia el techo.



4 Rotación al mismo lado



En la misma posición que el ejercicio anterior, esta vez buscaremos rotar con la mano en la nuca hacia ese mismo lado buscando quedar mirando al techo y que nuestro codo apunte hacia arriba.

5 Gato bueno/malo

Consta de 2 fases:
la primera buscaremos arquear la columna sacando pecho, y la segunda buscaremos encorvar la espalda en sentido contrario



6 Rotación en posición de estocada

Con una rodilla apoyada y la otra hacia adelante, buscaremos rotar el tronco guiándose con el brazo mas externo a la pared para quedar mirando hacia atrás.



7 Rotación en posición de estocada con movilidad de hombro.



Con una rodilla apoyada y la otra hacia adelante, buscaremos rotar el tronco y el brazo que esta contra la pared rotará hacia atrás por arriba de la cabeza

Ejercicios de movilidad lumbar y de cadera

- ✱ Se recomienda usar una colchoneta o algo para el piso .
- ✱ Realizar 2 series de 10 repeticiones.
- ✱ Respirar de manera suave y regular durante el ejercicio.
- ✱ Si sentís molestias o dificultades para ponerlos en práctica, podés probar con otro ejercicio o hacer menos repeticiones.

Posición de Mahoma

Sentarse sobre los talones y estirar los brazos hacia adelante con el cuello relajado. Se puede hacer con repeticiones dinámicas o quedarse en la posición 30 segundos.



2 Posición de Esfinge



En posición de boca abajo, extender la columna ayudándose con las manos empujando hacia arriba. la cabeza debe estar recta. Se puede hacer con repeticiones dinámicas o quedarse en la posición 30 segundos.

3 Limpiaparabrisas

Dejaremos caer las piernas juntas hacia un lado y otro, no debe producirse dolor. En caso de no llegar a tocar el piso iremos hasta donde permita nuestro rango de movilidad



4 Estiramiento de glúteo



Frente a una superficie que llegue próxima a nuestra cadera, pondremos la pierna a movilizar en forma de "L" y nos inclinaremos hacia adelante buscando sentir tensión en la zona glútea.

5 Cruzar pierna hacia mano opuesta

Cruzaremos la pierna estirada o ligeramente flexionada intentando tocar la mano opuesta. Intercalaremos de lado cada vez.



5 El escorpión



Boca abajo,
cruzaremos una
pierna hacia el lado
opuesto intentando
llegar hacia la mano
de ese lado. No es
necesario que si o si
se llegue hacia la
mano.

6 Elevación de cadera

Boca arriba,
llevaremos nuestra
pelvis hacia el techo,
manteniendo 3
segundos la
posición.
Intentaremos llegar
lo mas arriba posible
sin dolor.



7 Rotación de cadera de lado

Acostados de costado, con rodillas juntas, la pierna que se encuentra arriba hará una rotación hacia el techo sin despegar las rodillas.



8 Extensión de caderas arrodillado



De rodillas con manos en la cintura para guiar mejor el movimiento, partiremos desde una posición de sentado sobre los talones hacia una posición de extensión completa de columnas y cadera. El movimiento debe hacerse con la fuerza de los glúteos.