

Servicio de Rehabilitación y Aparato Locomotor

Recomendaciones de higiene postural y ejercicios para pacientes con lumbalgia



Hospital San Juan de Dios del Aljarafe
Av. San Juan de Dios s/n. Bormujos (Sevilla)



HOSPITAL
SAN JUAN DE DIOS
DEL ALJARAFE



CONSORCIO SANITARIO PÚBLICO DEL ALJARAFE



INTRODUCCIÓN

Se conoce como dolor lumbar a aquel que se localiza en la región que va desde la última costilla hasta el pliegue glúteo inferior. Es un síntoma muy frecuente y en la mayoría de los casos no se identifica una alteración que lo justifique.

El objetivo del tratamiento en el dolor lumbar es disminuir los síntomas y prevenir la discapacidad para que el paciente pueda retomar sus actividades cotidianas.

Es necesario que el paciente se involucre de forma activa en el tratamiento, adoptando unos hábitos posturales correctos y realizando ejercicio de forma regular.





TRATAMIENTO DEL DOLOR LUMBAR AGUDO

Manténgase tranquilo/a: la mayoría de los episodios de dolor lumbar son autolimitados y no se deben a patologías graves. El dolor tiende a mejorar con el tiempo y en los casos en los que no es así, en general, es posible adaptarse a él, permitiéndonos realizar una vida prácticamente normal.

- Evite el reposo en cama, manténgase activo/a incluyendo el trabajo si el dolor lo permite.
- Tome analgésicos (paracetamol) +/- antiinflamatorios no esteroideos (ibuprofeno o diclofenaco).
- A partir de la segunda semana de inicio del cuadro, se puede comenzar con el programa de ejercicios de forma progresiva y realizarlo regularmente.

NORMAS DE HIGIENE POSTURAL

El objetivo de la higiene postural es aprender a realizar, del modo más adecuado para la columna, las posturas, movimientos y esfuerzos en las actividades cotidianas para reducir la carga que soporta la espalda, así como conocer y evitar las posturas dañinas para nuestra columna, con el fin de disminuir el riesgo de padecer crisis de dolor lumbar y mejorar la autonomía y limitación de la actividad.

ACOSTADO

Se recomienda dormir de lado, con las caderas y rodillas flexionadas y la almohada de manera que el cuello quede alineado con el resto de la columna: o boca arriba, con las rodillas flexionadas, poniendo una almohada debajo de éstas. No es recomendable dormir boca abajo.



El colchón debe ser firme y recto, que se adapte a las curvas de la columna.

Para incorporarse de la cama: flexionar las rodillas, girarnos sobre un costado, sacar las piernas e incorporarnos de lado hasta sentarnos, impulsándonos con las manos.

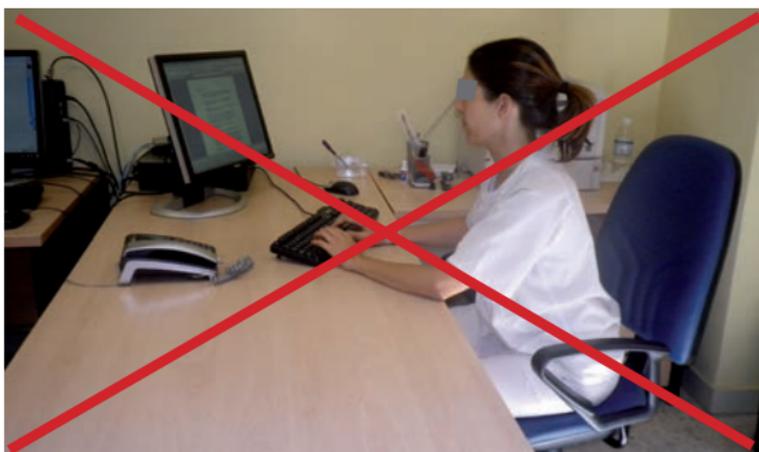


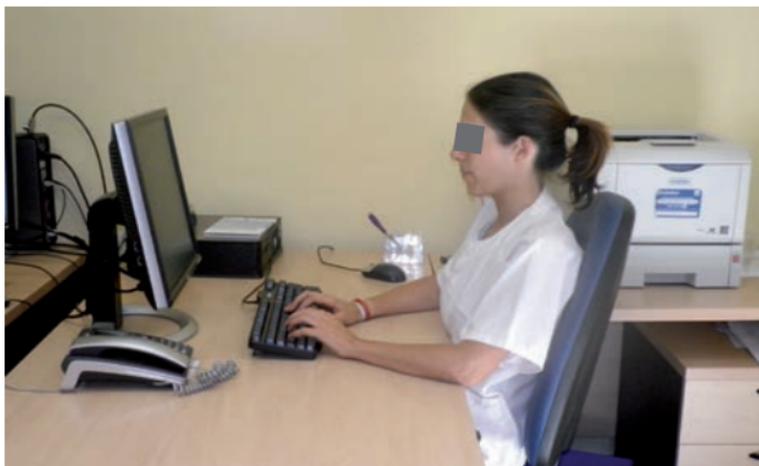
SENTADO

Mantenga la espalda erguida y apoyada en el respaldo, las rodillas al mismo nivel o por encima de las caderas y los pies bien apoyados en el suelo. Si no llegan al suelo, apóyelos en un taburete. Evite cruzar las piernas o dejarlas colgando.



En el ordenador, apoye la espalda en el respaldo, las rodillas a la altura de las caderas y los antebrazos apoyados en la mesa. El monitor frente a los ojos a unos 45 cm y ligeramente por debajo de éstos. La mesa debe estar situada a la altura de los codos y próxima a la silla, para evitar inclinarse hacia adelante.





Es recomendable levantarse y caminar cada 30-40 minutos.

Si debe girarse en la silla, no rotar sólo el tronco, es mejor girar todo el cuerpo a la vez.

AGÁCHESE/CARGAR PESOS

Agáchese siempre flexionando las rodillas, manteniendo la espalda recta. Si debe coger un objeto pesado mantenga los pies ligeramente separados y mirando hacia afuera con el objeto lo más cerca posible. Levántese estirando las piernas con la espalda recta, los brazos pegados al cuerpo y la carga lo más próxima a nosotros que podamos.





Si tuviera que cargar bolsas manténgalas lo más cerca posible al cuerpo y reparta el peso entre ambos brazos.

Levante los objetos pesados sólo hasta la altura del pecho con los codos flexionados. No suba los pesos por encima de la cabeza. Si debe colocar peso en alto o cogerlo de un sitio alto, hágalo usando una banqueta.



EMPUJAR OBJETOS PESADOS

Debe apoyarse de espalda al objeto y empujarlo con las piernas. No lo arrastre.



ESTAR DE PIE

Si debe permanecer de pie, ponga uno de los pies apoyado sobre un escalón o banqueta y alternelos. Intente cambiar a menudo de posición.



CALZADO

El calzado debe ser cómodo con tacón bajo entre 1'5 a 3 cm. Evite el calzado completamente plano.

No lleve zapatos de tacón alto si va a caminar o estar de pie durante mucho tiempo.



USO DE LA ESCOBA O FREGONA

Barrer o fregar el suelo lo más cerca posible de los pies, evitando inclinar la columna. El palo debe ser largo para poder mantener la espalda recta.

MEDIDAS GENERALES

No permanezca mucho tiempo en una misma postura.

Alterne tareas que requieran posiciones diferentes (de pie, sentado o en movimiento).

Intercale periodos breves de descanso entre diferentes tareas.

Evite posiciones forzadas de la espalda.

EJERCICIO EN EL DOLOR LUMBAR

Es fundamental para evitar o mejorar el dolor lumbar complementar la higiene postural con la práctica regular de ejercicios que nos ayuden a ganar flexibilidad y potenciar la musculatura.

Realizar 15-20 repeticiones de cada uno de los ejercicios siguientes, 2 veces al día:

Ejercicio 1 (Estiramiento lumbar)

Tumbado/a boca arriba, lleve una rodilla al pecho agarrándola con las manos. Alterne ambas piernas.

Coja aire por la nariz y suéltelo por la boca cuando lleve la rodilla al pecho.



Ejercicio 2 (Estiramiento lumbar general)

Tumbado/a boca arriba, flexione las dos rodillas llevándolas al pecho y sujételas con las manos. Coja aire por la nariz y suéltelo por la boca cuando lleve las rodillas al pecho.





Ejercicio 3 (Rotación de pelvis)

Tumbado/a boca arriba, flexione las rodillas manteniendo los pies apoyados en el suelo y los brazos en cruz. Lleve las rodillas a la derecha y luego a la izquierda alternativamente, sin levantar los hombros de la camilla.

Coja aire por la nariz y suéltelo por la boca al llevar la rodillas a los lados.



Ejercicio 4 (Fortalecimiento de glúteos)

Boca arriba con las rodillas flexionadas. Levante las nalgas del suelo, mantenga 3 segundos y vuelva despacio a la posición inicial.



Ejercicio 5 (Flexibilización)

Sitúese en posición de cuadrupedia (a cuatro patas). Coja aire por la nariz curvando la columna hacia abajo y levantando la cabeza. Suelte el aire por la boca curvando la columna hacia arriba y metiendo la cabeza. Mantenga 3 segundos cada posición.



Ejercicio 6 (Abdominales superiores)

Tumbado/a boca arriba con las rodillas flexionadas y las manos detrás de la nuca. Coja aire por la nariz y suéltelo por la boca, levantando la cabeza y tronco unos 15°. La cabeza ha de mantenerse alineada con el tronco. Mantenga 3 segundos y volver a la posición inicial.



Ejercicio 7 (Abdominales oblicuos)

Tumbado/a boca arriba con las rodillas flexionadas y cruzadas y las manos detrás de la nuca. Coja aire por la nariz y suéltelo por la boca mientras acercamos el codo contrario a la rodilla que está por encima, incorporando a la vez el tronco y manteniendo la cabeza alineada. Mantenga 3 segundos y vuelva a la posición inicial. Posteriormente, realice con el codo y rodillas contrarios.



Ejercicio 8 (Abdominales inferiores)

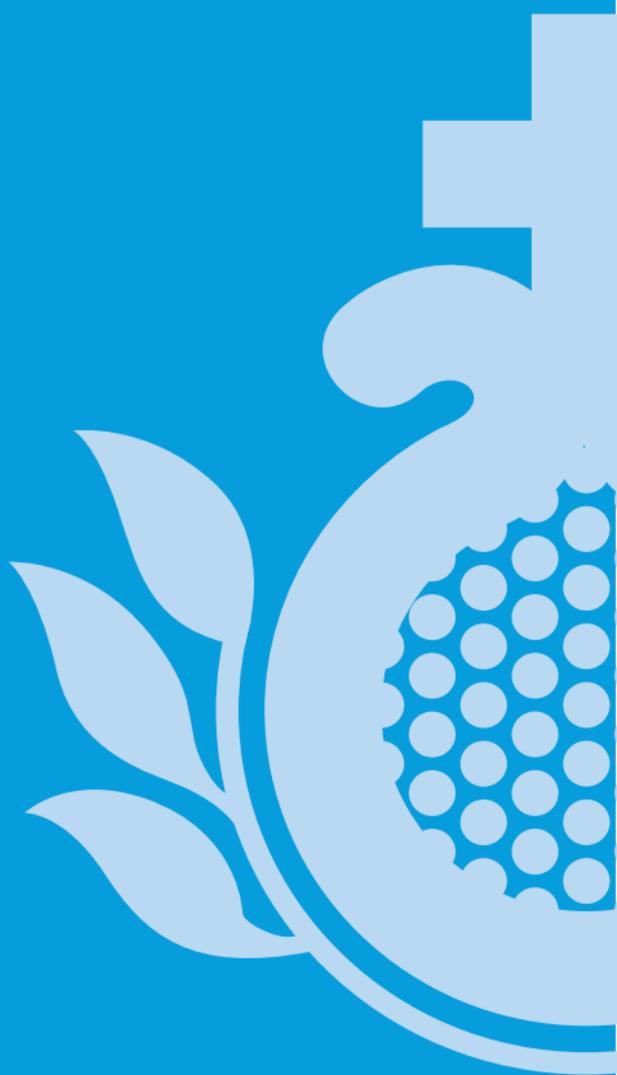
Tumbado/a boca arriba lleve ambas rodillas hacia el pecho mientras ponemos resistencia con las manos, mantenga 3 segundos y vuelva a la posición inicial.



Ejercicio 9 (Extensores de columna)

Sitúese en posición de cuadrupedia (a cuatro patas). Coja aire por la nariz, suéltelo por la boca levantando un brazo y la pierna contraria, hasta quedar alineados. Mantenga esta posición durante 3 segundos, y vuelva a la posición inicial. Posteriormente, realice el mismo movimiento con la pierna y el brazo contrarios.







JUNTA DE ANDALUCÍA

HOSPITAL
SAN JUAN DE DIOS
DEL ALJARAFE



CONSORCIO SANITARIO PÚBLICO DEL ALJARAFE



Av. San Juan de Dios s/n.
41930 Bormujos (Sevilla)

Teléfono: 955 05 05 50

Fax: 955 95 91 62

www.hsjda.es

