



CÓMO REDUCIR EL DOLOR Y RIGIDEZ LUMBAR SIN ANALGÉSICOS



NI EFECTOS SECUNDARIOS INDESEADOS

ADRIANA LUCÍA RAMÍREZ BONILLA

Fysiopuntura
Bogotá, COLOMBIA



ACERCA DE LA AUTORA ADRIANA L. RAMÍREZ BONILLA

Adriana recibió su grado en Terapia Física de la Universidad Nacional de Colombia y cuenta con un Máster de tres años en Acupuntura y Medicina Tradicional China de la Universidad de Five Branches en California.

Ella cuenta con más de 20 años de experiencia profesional tratando lesiones Ortopédicas y Deportivas tanto en Colombia como en EEUU. Su abordaje exitoso en Rehabilitación integrando modalidades Orientales y Occidentales para tratar el cuerpo, la mente y el alma le han ganado la confianza y la lealtad de miles de personas cuyas vidas han sido impactadas positivamente en más de una forma.

Ella misma ha experimentado dolor y limitaciones físicas que la han llevado por un camino de búsqueda y auto sanación. Sus propias lesiones le han brindado descubrimientos de secretos aplicables a circunstancias que sus mismos pacientes enfrentan y que ella ha aprendido a manejar por experiencia propia.

Ella ha trabajado con atletas competitivos y de fin de semana, bailarines competitivos, nadadores, futbolistas, población policial y militar; con profesionales en todas las áreas, tecnólogos, madres y amas de casa; personas de todas las etnidades, grupos de edad, género e inclinación sexual.



INTRODUCCIÓN

He recopilado las quejas más comunes de pacientes en lo que respecta a dolor lumbar y otros síntomas derivados de este y **12 tips naturales, fáciles de aplicar y gratis** que puedes empezar a utilizar para empezar a **sentirte mejor hoy**.

Estos incluyen algunas recomendaciones basadas en Terapia Física y otras basadas en Medicina Tradicional China. Estos tips te ayudarán a reducir el dolor y te educarán sobre como puedes manejar este problema para que no continúe limitándote y alejándote del estilo de vida que quieras vivir. Estos tips son muy generales y sin conocerte y conocer tu historia médica en detalle, no puedo garantizar que llegarás a estar completamente libre de dolor, pero estos tips son definitivamente un buen comienzo.

Los seres humanos somos complejos y los mecanismos que nuestro cuerpo utiliza para lidiar con el dolor y disfunción también lo son. Para una recuperación completa un fisioterapeuta deberá diseñar estrategias individualizadas específicas para tu condición. Con el pasar del tiempo he podido identificar lo que funciona y lo que no en lo concerniente a dolor y he encontrado una ruta mas rápida para llegar a vivir sin dolor y vivir un estilo de vida que sea gratificante.



OK, ESTE ES MI DESAFÍO PARA TI:

Ahora que tienes esta información en tus manos, dedícate tiempo todos los días para poner en práctica estos tips que te estoy dando. Esto solo va a tomar unos pocos minutos de tu tiempo.

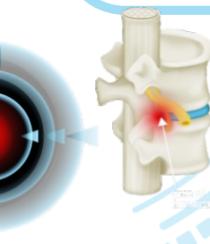
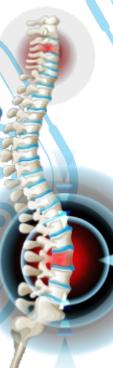
Creo que te sorprenderá lo bien que te sentirás y la facilidad con la que podrás moverte.

La calidad de tu vida mejorará simplemente por realizar estos pequeños ajustes en tu vida.



¿SUFRES DE DOLOR LUMBAR QUE TE IMPIDE VIVIR TU VIDA NORMAL?

- ¿Tienes dificultad para encontrar una posición cómoda y dormir durante la noche?
- ¿No puedes sentarte o manejar más de 20 minutos sin dolor?
- ¿Sientes que tu espalda se pone rígida y es difícil enderezarte después de estar sentado por un rato?
- ¿No puedes levantar objetos pesados del piso sin dolor?
- ¿Está afectando tu trabajo, tu rutina de ejercicio y tus actividades de ocio?





¿SIENTES DOLOR? ¿QUE SE TE DUERME LA PIerna? O ¿TE DA HORMIGUEO A LO LARGO DE LA PIerna?

- ¿El dolor limita cuánto tiempo puedes estar de pie o caminar? Quizás incluso te haga cojear?
- ¿No puedes dormir de lado?
- ¿El hielo, el calor, el masaje y los medicamentos analgésicos y anti-inflamatorios te ofrecen solo alivio temporal?
- ¿Manejar agrava tus síntomas?





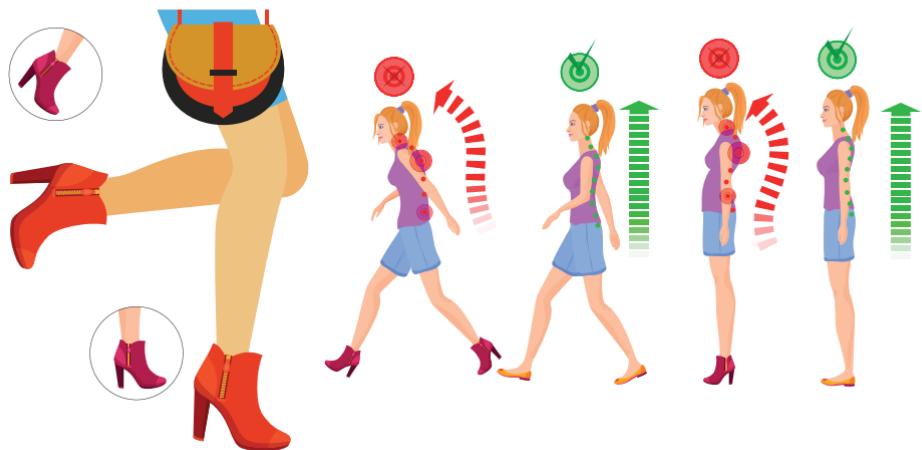
Todos estos son signos que sugieren que tus síntomas pueden ser debido a un problema lumbar.

La **BUENA NOTICIA** es que todo esto es tratable y puede mejorar con el cuidado adecuado.





Evita usar tacones altos y cruzar tus piernas al sentarte.





**Descomprime tu espalda por
10 minutos, 3-5 veces
a lo largo del día.**





Duerme solo sobre el lado no afectado (lado de la espalda o pierna que no presenta síntomas) con una almohada entre tus piernas o boca arriba con una almohada debajo de tus rodillas. Evita dormir boca abajo.





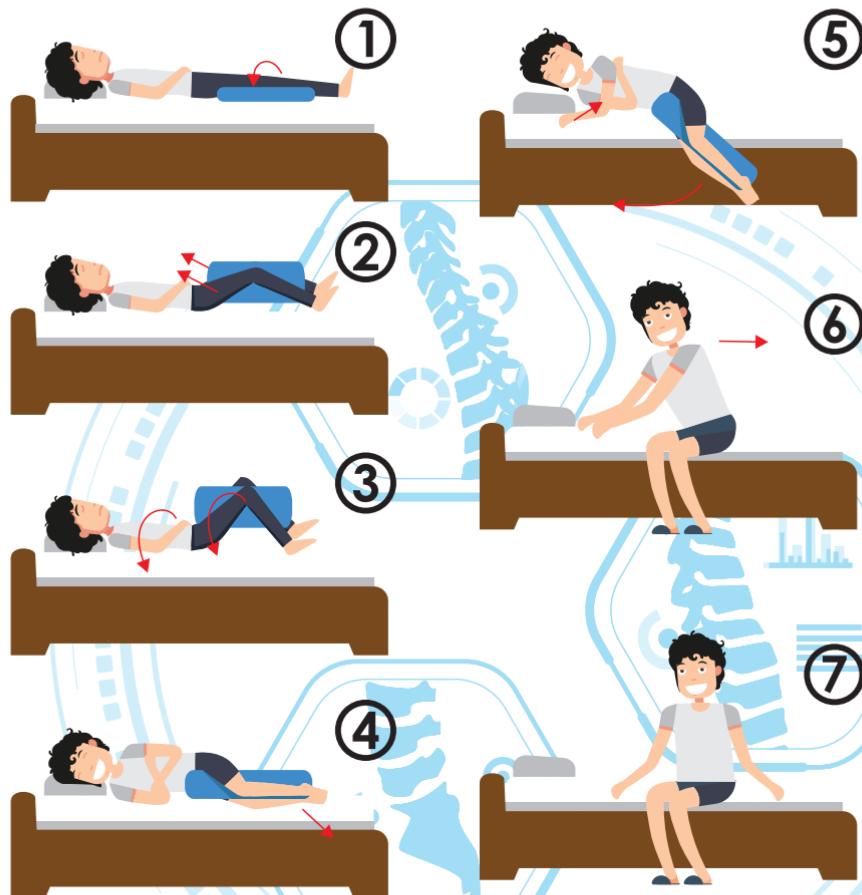
MANTÉN BUENA POSTURA TODO EL DÍA

Cuida tu postura.
Evita desgonzarte
y siéntate derecho
contra el espaldar
de tu silla.





Emplea la técnica de rollo que te muestro aquí a la hora de acostarte y levantarte de la cama.





TÉCNICA PARA LEVANTAR OBJETOS PESADOS

Evita doblar tu espalda para alcanzar o levantar objetos que estén por debajo del nivel de tu cintura. **En cambio, dobla tus rodillas.**





Utiliza un paquete caliente en tu espalda por solo
15-20 minutos/día.

Solo utiliza hielo si el dolor de espalda es debido a una caída o lesión deportiva que ocurrió hace 5 días o menos. Si tu dolor ha estado presente por más de 5 días utiliza un paquete caliente, no hielo.

Como regla general mantén tu espalda baja siempre cubierta con ropa y calienta.

Evita sentarte en superficies frías.

Duerme lo suficiente (8 horas es ideal) y trata de irte a la cama antes de las 11 pm.



CONCLUSIÓN

Esto es lo que yo llamo el ABC del cuidado de la espalda.

Obviamente hay mucho más que esto y habría que profundizar más sobre las formas para manejar la causa de tu dolor de espalda para deshacernos del dolor de una buena vez.

El dolor es solo la punta del iceberg y hay factores de fondo como problemas musculares, articulares, de discos y nervios de la columna, mala postura, formas inadecuadas de movimiento y factores ambientales que podrían estar generando o contribuyendo a tus síntomas.

Afortunadamente, muchos casos responden muy bien con la ayuda de Terapia Física y acupuntura y solo unos pocos casos terminan necesitando cirugía tras el fracaso del tratamiento conservador.



CONSEJO EN SALUD LIBRE DE RESPONSABILIDAD

Realizo un gran esfuerzo para respaldar las recomendaciones y el pronóstico que aquí expongo. Sin embargo, los ejemplos de lesiones y su pronóstico se basan en representaciones típicas de lesiones que comúnmente vemos en las clínicas de Fisioterapia. La información dada aquí no representa la lesión potencial de todos los individuos.

Pues con cada lesión, los síntomas pueden variar bastante de persona a persona y la recuperación también depende de antecedentes, factores genéticos, historia médica previa, realización de ejercicios, postura, motivación para seguir las recomendaciones de fisioterapia y muchos otros factores.



Es imposible ofrecer un diagnóstico y pronóstico 100% preciso sin una valoración física detallada y de la misma manera el consejo dado para el manejo de una lesión no puede considerarse completamente preciso en la ausencia de una valoración por parte de un Fisioterapeuta certificado.

Yo puedo ofrecerte este servicio de valoración Fisioterapéutica a un costo.

Existe un riesgo de lesión alto si no buscas asesoría profesional respecto a tu lesión. En este reporte no se ofrecen ni implican garantías de resultados.

© Derechos de autor 2020
Adriana Ramírez. Fysiopuntura.
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.



Para mayor información o asesoría sobre tu condición específica, por favor contáctame directamente:



info@fisioterapiaenbogota.com



+57 310 695 1073



www.fisioterapiaenbogota.com