

# Dolor lumbar: cuidados de apoyo y estiramientos

El dolor de espalda es muy común y suele mejorar en 4 a 6 semanas con cuidados paliativos. Estos sencillos pasos pueden ayudarle a recuperarse de forma más cómoda y rápida:

**Manténgase activo:** Los movimientos suaves son clave. Intente evitar estar sentado durante largos períodos, ya que pueden causar rigidez y retrasar la recuperación. Caminar suavemente o cambiar de posición con frecuencia son útiles.

**Tome medicamentos según sea necesario:** Puede tomar Tylenol (paracetamol) e ibuprofeno juntos para aliviar el dolor, a menos que su médico le haya indicado lo contrario.

**Estírese con regularidad:** Realice los estiramientos incluidos 1 o 2 veces al día, manteniendo cada uno durante 20 a 30 segundos. Muévase lentamente y no presione a pesar del dolor.

**Sepa cuándo buscar atención médica:** Contacte a un profesional de la salud si sus síntomas empeoran, se extienden a los brazos o piernas, o se asocian con entumecimiento, hormigueo o debilidad.

**En las siguientes páginas, encontrará estiramientos sencillos diseñados para reducir la rigidez, mejorar la movilidad y apoyar la recuperación del dolor de espalda.**

Tómese su tiempo, respire con cada estiramiento y concéntrese en movimientos suaves y controlados. **Comience con los que le resulten más fáciles y vaya completando la rutina gradualmente, 1 o 2 veces al día.**

# Gato - Vaca



- Comienza a gatas en posición de mesa.
- Inhala mientras arqueas la espalda, levantando la cabeza y el coxis hacia el techo (Postura de la Vaca).
- Exhala mientras curvas la columna, metiendo la barbilla y la pelvis (Postura del Gato). - Repite de 30 segundos a 1 minuto.

## Estiramiento del flexor de la cadera



- Comienza en posición de zancada con el pie derecho hacia adelante y la rodilla izquierda apoyada en el suelo.
- Mantén el torso erguido y desplaza suavemente el peso hacia adelante hasta sentir un estiramiento en la parte delantera de la cadera izquierda.
- Mantén la pelvis flexionada (sin arquear la espalda).
- Mantén la posición durante 30 segundos y luego cambia de lado.
- Repite 2 o 3 veces por lado, 1 o 2 veces al día.

## **Estiramiento de isquiotibiales en la puerta**



- Acuéstese boca arriba cerca de una puerta.
- Coloque una pierna estirada a través de la puerta, apoyándola en el suelo. - Levante la otra pierna y apóyela contra la pared o el marco de la puerta, manteniendo la rodilla recta.
- Acérquese a la puerta para profundizar el estiramiento.
- Mantenga la posición de 30 a 60 segundos y luego cambie de pierna.
- Repita 2 o 3 veces por pierna, 1 o 2 veces al día.

## **Rodilla al pecho**



- Acuéstese boca arriba con ambas piernas extendidas.
- Lleve una rodilla hacia el pecho y manténgala detrás del muslo o la espinilla. - Mantenga la posición de 20 a 30 segundos y luego cambie de pierna.
- Repita 2 o 3 veces con cada lado.