

## **5 estiramientos clave para aliviar el dolor de espalda recomendadas por el centro de fisioterapia Sakro**

**A lo largo del día se realizan miles de movimientos que van cargando poco a poco la espalda, acumulando esta parte del cuerpo las malas posturas que alteran el bienestar personal. Cada vez son más los trabajos en los que se pasan demasiadas horas sentado, además de que aumenta el sedentarismo entre la población. Por ello, la frecuencia de dolores de espalda ha aumentado considerablemente**

Para recomendar con este dolor, será muy útil adoptar una rutina de estiramientos diaria. Desde el centro de fisioterapia Sakro, explican 5 posturas para aliviar el dolor de espalda que cualquier persona puede hacer en casa, en solitario y sin más elementos que la flexibilidad del cuerpo.

### Rodillas al pecho

Hay que apoyar el cuerpo sobre una superficie plana, lo ideal es hacerlo sobre una esterilla. Después, flexionar las rodillas y llevarlas hacia el pecho, de forma que se empujan hacia él con las manos.

Se puede hacer con las dos piernas de forma simultánea o bien, primero una y después, la otra, manteniendo la contraria apoyando la planta sobre el suelo o una superficie recta.

Independientemente de cómo se haga, se debe mantener cada posición durante 20 segundos aproximadamente. Este ejercicio consigue estirar la parte de la espalda baja, la corva, es decir, trabaja la zona lumbar.

### Estiramiento espinal

Igualmente con el cuerpo apoyado sobre una superficie, se hace llevar la mano extendida para colocarla de forma perpendicular al tronco. La pierna del mismo lado se cruza sobre la contraria, haciendo que la rodilla contacte con el suelo.

Si no se siente demasiado la flexión, se puede apoyar el brazo contrario sobre la pierna para ejercer más presión. Con cada pierna se debe aguantar la posición durante unos 20 segundos.

Con este ejercicio se trabaja la zona paravertebral y además se ejercitan los abdominales.

### Postura de gato

En este caso, apoyar las palmas de las manos y las rodillas sobre el suelo o una esterilla, imitando un animal cuadrúpedo.

Una vez con esta postura, se deben desarrollar una serie de movimientos. Primero hay hacer llevar el

abdomen hacia el suelo mientras que los hombros y los glúteos tienden a ascender. Se obtiene así una postura curvada de la espalda.

Después, el movimiento se realiza al contrario. Debe simularse la postura de los gatos cada vez que se estiran. Esta posición solo se mantiene unos cinco segundos en cada parte.

Se trabajan los músculos dorsales y cervicales, además de los abdominales.

#### Cruzar manos tras la espalda

En una posición vertical de la espalda, estando de pie o sentados, tratar de juntar las manos por detrás de la espalda. Una mano se dobla y se eleva para pasar por encima del hombro mientras que la otra se hace pasar por el lateral de la espalda.

El objetivo es entrelazar las dos manos para lograr estirar bien, hay que hacer fuerza contraria de ellos. Si no es posible juntarlas, se puede utilizar una cuerda que vaya de mano a mano, de forma que se puedan estirar los brazos.

Aguantar en esta sencilla postura durante 20 segundos, alternando la posición de los dos brazos. Ayuda a reducir el dolor en la parte superior de la espalda y además permite ejercitar ligeramente la musculatura de los brazos si se les imprime cierta fuerza.

#### Ejercicio para un estiramiento total

Para finalizar, este es el ejercicio ideal porque hace trabajar a toda la musculatura del dorso. Estando de pie, se deben apoyar los brazos sobre la pared o una superficie a media altura, pudiendo utilizar una mesa o una silla, de forma que queden a la altura de la cintura aproximadamente.

Una vez que las manos están firmes, manteniendo las piernas rectas, bajar el tronco hasta que quede lo más paralelo posible al suelo y la cabeza esté a la misma altura de los hombros.

Si la activación no es total, retrasar los pies para mejorar la posición. Mantener esta postura durante veinte segundos como el resto de ejercicios.

Hay que combinar la realización de estas posturas con una buena respiración, la inspiración se hace mientras que se inicia la posición, para finalizar con una total espiración.

También pueden añadirse otros estiramientos en los que se incluye a los brazos y las piernas, aunque parezca que no influyen en la espalda, ésta es el 'centro geométrico' del cuerpo y todo ejercicio influirá sobre ella.

Consultar con un fisioterapeuta de confianza

Si el dolor de espalda persiste e incomoda el día a día, lo mejor es ponerse en manos de un fisioterapeuta especialista que traten el problema.

En el centro de fisioterapia Sakro, los especialistas llevarán a cabo la terapia necesaria para que todo el cuerpo esté en un estado óptimo. Para ello, se combinan tratamientos de fisioterapia y osteopatía, para que la musculatura y cada estructura ósea se encuentren en una condición inmejorable.

**Datos de contacto:**

Fernando

Nota de prensa publicada en: [Pamplona](#)

Categorías: [Navarra](#) [Medicina alternativa](#) [Otros deportes](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>