GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Qué ejercicios realizar para mejorar el dolor de espalda?

Actualidad Empresarial | 15/07/2023 | 00:00

Como resultado del estilo de vida actual de las personas, que requiere pasar una gran cantidad de horas sentadas frente al ordenador, sumado al sedentarismo y a posibles causas genéticas, es normal que el 90 % de la población presente molestias y dolores de espalda. Por las mañanas, estos dolores tienden a incrementarse como consecuencia de la rigidez al levantarse, ya que durante la noche se permanece mucho tiempo sin activar los músculos y las articulaciones. Por este motivo, desde Biziondo recomiendan realizar ejercicios para espalda.

Especialistas en columna vertebral y traumatología

Biziondo combina las últimas tecnologías con las técnicas más avanzadas en el cuidado de la columna y traumatología para proporcionar atención personalizada y ofrecer los mejores resultados a sus pacientes con problemas de columna vertebral. Esta unidad, especializada en patologías de columna, ofrece tratamientos de fisioterapia avanzada y cirugías complejas con técnicas mini-invasivas y abordajes integrales.

Lo que permite destacar a este instituto es que domina todas las técnicas vigentes en el sector, lo cual les permite adaptarse a los requerimientos de cada caso en particular y ayudar a cada paciente, de acuerdo a sus necesidades, incluso a aquellos que han sido intervenidos previamente.

Qué ejercicios realizar para combatir el dolor de espalda

El primer ejercicio para la espalda recomendado es el estiramiento por encima de la cabeza, que consiste en extender los brazos sobre la cabeza, sintiendo cómo el cuerpo se estira desde los dedos de los pies hasta la punta de los dedos de las manos. Deben mantenerse tres o cuatro respiraciones profundas en esta posición, relajando el cuerpo mientras se estira. Después, es recomendable llevar una rodilla al pecho y luego ambas rodillas al pecho, manteniendo la cabeza y el cuello relajados durante tres a cuatro respiraciones profundas. Esto permite estirar los glúteos y la espalda baja. Una vez finalizado este ejercicio, se recomienda llevar las rodillas lentamente hacia un lado, manteniéndolas juntas mientras ambos hombros permanecen en contacto con la cama, repitiendo una vez hacia cada lado del cuerpo.

También se recomienda realizar un estiramiento de isquiotibiales sentado, con la espalda erguida, ambas piernas estiradas y separadas al ancho de caderas, e inclinándose desde las caderas, llevando el pecho en dirección a los muslos con la espalda recta. Para estirar la

columna en profundidad, se recomienda realizar el ejercicio del gato en la pared. Para ello, debe encontrarse un mueble lo suficientemente alto para quedar a la altura de la pelvis, donde deben colocarse las manos para después alejar los pies del soporte.

El movimiento debe realizarse en dos tiempos: primero, encorvando la espalda e inclinando suavemente la cabeza hacia adelante, redondeando el cuello, y luego estirando la espalda y el cuello de abajo hacia arriba, suavemente.

Gracias a su experiencia en traumatología y columna, Biziondo destaca a la hora de tratar diferentes afecciones de la columna vertebral y de recomendar ejercicios para la espalda efectivos.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/211619-que-ejercicios-realizar-para-mejorar-el-dolor-de-espalda.htm