GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Ejercicios para el dolor de ciática con Biziondo

Actualidad Empresarial | 19/09/2023 | 00:00

El dolor de la ciática es un hormigueo, entumecimiento, molestia o debilidad en las piernas. Este es ocasionado por una lesión o presión existente sobre el nervio ciático y es la consecuencia de otros tipos de patologías. Es decir, no se trata de una enfermedad en sí misma.

Los expertos de la Unidad de Columna y Traumatología Biziondo explican que el nervio ciático comienza en la región lumbar y baja por cada pierna. Se trata del nervio más grande del cuerpo humano y para corregir dolores en él recomiendan practicar una serie de ejercicios comprobados.

Los ejercicios para aliviar el dolor de ciática

Biziondo es una unidad que congrega a algunos de los mejores traumatólogos y neurocirujanos franceses para el tratamiento de distintas afecciones de la columna vertebral.

Con más de 35 años de experiencia aplican innovadoras técnicas y tratamientos pioneros con los que consiguen resultados óptimos. Señalan que, entre las causas más comunes del dolor de ciatica, están la estenosis espinal lumbar, la espondilolistesis o la degeneración del disco lumbar.

Son afecciones muy comunes, pero aclaran que el 90 % de los casos se solucionan sin la necesidad de cirugía. Un elemento clave son los ejercicios, entre los cuales mencionan el giro del tronco de pie, ideal para personas que no hacen ejercicios con frecuencia. Otra terapia recomendada es el estiramiento del psoas en decúbito. En esta práctica las personas deben permanecer estiradas boca arriba y elevar una rodilla a la altura del pecho.

Las posiciones de “cobra” o “esfinge” son igualmente recomendadas por estos expertos para atacar el dolor de ciática. En ambos casos, el paciente debe permanecer acostado boca abajo y elevar el tórax verticalmente simulando estas dos figuras. El peso del cuerpo se reparte entre la cadera apoyada al suelo, los antebrazos y las palmas de las manos, respectivamente.

El ejercicio del “gato” y el “camello” y otros consejos

Esta práctica se trata de un ejercicio que combina la simulación de las posiciones de ambos animales colocándose en “4 patas”. Inicialmente, la espalda se coloca en una posición totalmente plana para pasar a una fase ascendente (camello) para exhalar el aire. Luego se adopta la posición “gato” arqueando las partes media y baja de la espalda e inhalando aire

simultáneamente.

El quinto ejercicio recomendado por los profesionales de Biziondo contra el dolor de ciática es la “postura del niño”. Implica colocarse en “4 patas” y luego mover el cuerpo hacia atrás hasta ‘sentarse’ sobre los talones, manteniendo las manos apoyadas en el suelo. Indican que este sencillo ejercicio es muy útil para aliviar el estrés.

Los profesionales médicos de Biziondo advierten que, aunque estos ejercicios son muy efectivos, no debe omitirse la visita a un médico especialista en espalda. Reiteran que el dolor de ciática suele ser la manifestación de otra enfermedad, por eso, es esencial indagar cuál es la razón de fondo. Solo un experto puede determinar con certeza cuál es el tratamiento más adecuado en cada caso.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/217128-ejercicios-para-el-dolor-de-ciatica-con-biziondo.htm