

Aspectos teóricos del programa de ejercicio de zona lumbar

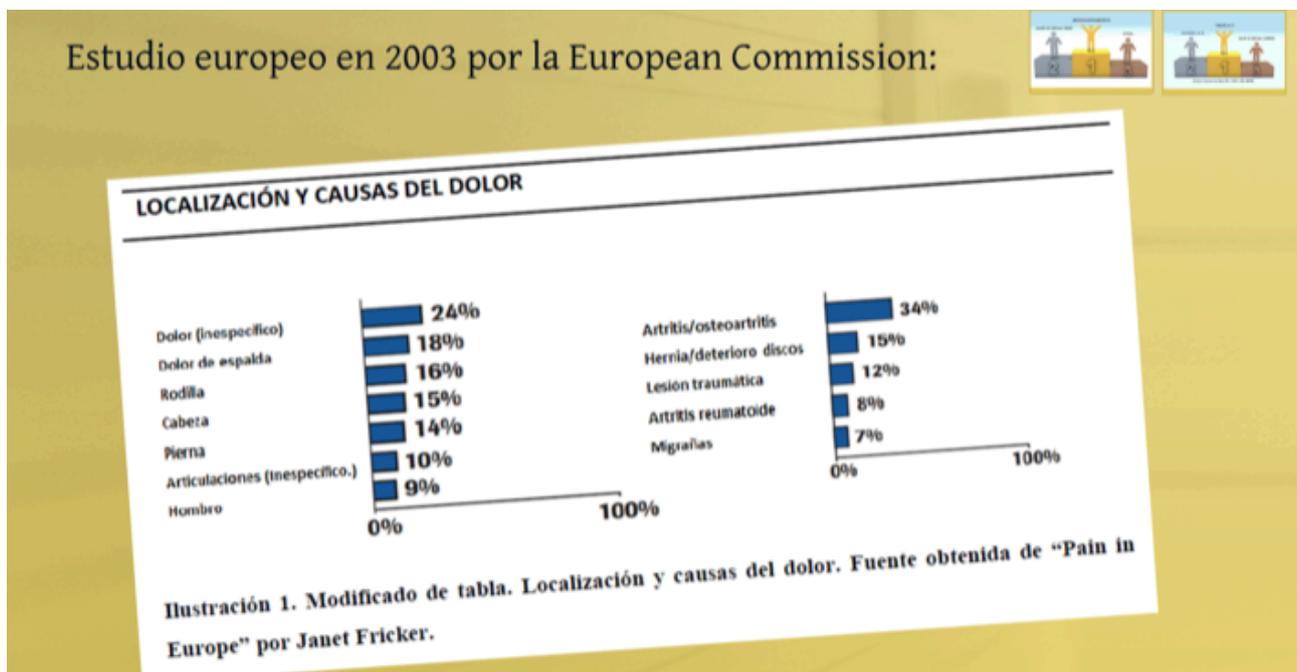
Los objetivos del programa que vas a comenzar a realizar cómo hemos comentado en el vídeo de introducción, serán:

- Mejorar tu condición física
- Mejorar tus problemas articulares y de espalda
- Poder realizar tu día a día sin tantas restricciones y con la tranquilidad de que no te molestará ni dolerá nada.

Antes de comenzar a usar nuestro material de vídeos, creemos necesario que te sitúes en la literatura científica, qué conozcas las últimas conclusiones y evidencias que harán que cuides aún más cada uno de los movimientos que realizas en tu día a día puesto que evitará que tu problema se agrave.

En la imagen de abajo, Estudio realizado en 2003 por la European Commission, puedes ver cómo el dolor inespecífico (dolor general) está en segunda posición siendo la tercera causa de dolor, según este estudio, el dolor de espalda.

Tenemos motivos suficientes para pensar que todas las personas alguna vez en la vida han padecido o padecerán algún dolor de espalda.



¿ Qué factores influyen en el dolor de espalda?

Son diversos los factores que pueden influir en el dolor de espalda. A continuación, destacamos los más relevantes:

- Sobrepeso: Tener sobrepeso, sobre todo en la zona abdominal, genera tensiones indebidas en toda la columna.
- Tabaco: Factor que hace disminuir el flujo de oxígeno en toda nuestra musculatura e impide el nivel de recuperación de una lesión.
- Estrés: el estrés genera una hormona llamada Cortisol que hace que se genere una contracción de los vasos sanguíneos disminuyendo así el aporte de oxígeno a todo nuestro cuerpo y generando mayor debilidad. “Asociación médica americana”.
- Desinformación: hoy en día el exceso de información es clave para desconocer cuales son las posibles soluciones de una problemática como es el dolor de espalda.
- Hábitos: son el factor clave para mantener una espalda sana de forma diaria.

Es de gran importancia saber que no se resolverán los problemas de espalda si se continua exponiendo al cuerpo a los factores que comenzaron a causar el problema.

¿Qué puede causar dolor de espalda?

- Acortamiento muscular de las zonas que sufren más en tu día a día; suele ser la musculatura de la espalda y de la parte trasera de piernas.
- No descansar bien será otro factor fundamental para controlar los dolores no solo de espalda sino de articulaciones, por lo cual, busca la manera de descansar lo mejor posible.
- Un puesto de trabajo no adaptado a la altura correcta de las articulaciones, altura del ordenador incorrecta, giro de tronco mantenido en silla, postura de encorvado mantenida, no flexionar las rodillas al coger algo de peso, silla poco ergonómica...
- No tener una condición física (musculatura y conciencia corporal) adecuada a la actividad diaria a realizar.
- Realizar tareas repetidas veces al día sobretensionará la musculatura (aconsejable ir cambiando de vez en cuando posturas, métodos...)
- No prevenir la situación de dolor a través de programas específicos de ejercicio guiado por profesionales.

Una vez hayas leído esto, comienza con nuestro programa seguro que en poco tiempo dará resultados.