



# **GUIA DE EJERCICIOS PARA EL PACIENTE CON LUMBALGIA**

Esta es una guía de ejercicios, consejos y recomendaciones para pacientes con LUMBALGIA

**Servicio de Medicina Física y Rehabilitación  
Unidad de Fisioterapia**

## **RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE CON LUMBALGIA:**



### **¿QUÉ ES LA LUMBALGIA?**

La lumbalgia es la presencia de dolor en la espalda, en la región lumbar desde del borde inferior de las costillas a los glúteos. También puede irradiarse a uno o a ambos miembros inferiores.

### **¿CÚANTO DURA?**

Puede durar poco tiempo, en cuyo caso es aguda (menos de 6 semanas), subaguda (6 a 12 semanas) o más tiempo volviéndose crónica (más de 12 semanas).

### **¿QUIÉN LO PADECE?**

El dolor lumbar es problema muy frecuente de salud, se presenta en 80-90% de la población adulta en algún momento de su vida y por lo general es recurrente. Puede limitar las actividades laborales y de ocio en las personas que lo padecen pudiendo afectar a la salud mental.

### **¿CÓMO PUEDO PREVENIR EL DOLOR LUMBAR?**

#### **Evite:**

- El tabaco.
- El sobrepeso.
- El sedentarismo
- Mantener posturas durante mucho tiempo.
- Los movimientos inadecuados o cargar peso.
- Y el estrés laboral.

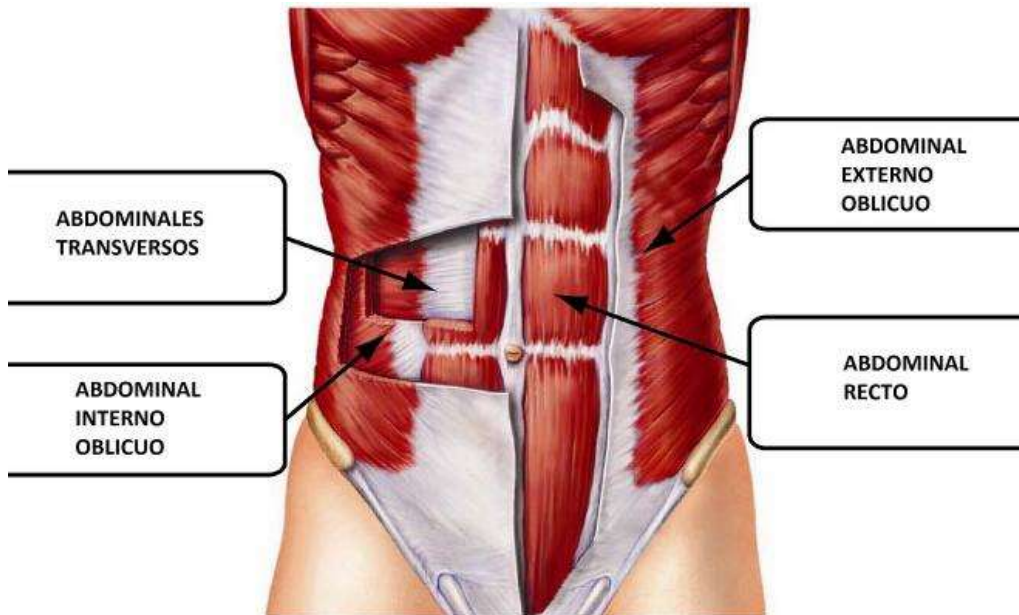


#### RECOMENDACIONES:

- Si tiene dolor, aplique calor seco en la zona lumbar, 20 minutos; 3 veces al día.
- Evite el reposo absoluto en cama.
- Mantenga una alimentación saludable.
- Tenga buenos hábitos de sueño
- Camine todos los días 30 minutos.
- Realice un programa estructurado de ejercicios de columna 3 veces a la semana.

#### PROGRAMA DE EJERCICIOS:

La evidencia científica avala el manejo del dolor lumbar con un programa estructurado de ejercicios. El **objetivo** es **fortalecer** la zona **lumbo-pélvica** además de trabajar la **movilidad** de dicha zona.



El programa de fortalecimiento de la musculatura estabilizadora de la columna lumbar, consta de 2 fases. Se recomienda **empezar por la fase 1**, y cuando tengan más fuerza y menor dolor **avanzar a la fase 2**. **No es necesario realizar las 2 fases**. Cada fase consta **10 de ejercicios de fortalecimiento y de estiramiento**. De los de fortalecimiento, podemos comenzar con 10 repeticiones. De los estiramientos, realizaremos 3 repeticiones manteniéndolos de 30-60 segundos. **Si algún ejercicio le provoca dolor no lo realice**.

## EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO Y FLEXIBILIZACIÓN LUMBAR:

### FASE 1:

#### 1) Respiración diafragmática:

Posición de partida: tumbese boca arriba con piernas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en la colchoneta. Puede colocar ambas manos por encima de su ombligo. Ejercicio: coja aire por la nariz, a la vez que va hinchando la tripa, suéltelo lentamente por la boca mientras intenta meter el ombligo.



10 repeticiones

#### 2) Báscula pélvica:

Posición de partida: tumbese boca arriba con las rodillas dobladas y las plantas de los pies apoyadas en la colchoneta. Coloque las manos en forma de triángulo sobre la parte inferior del abdomen, de forma que los pulgares queden por encima del ombligo y los ocho dedos restantes apoyados sobre el pubis.

Ejercicio: coja aire y, al soltarlo lentamente por la boca, hunda el ombligo contrayendo la musculatura abdominal y los glúteos, a la vez que pega la lumbar en la colchoneta. Mantenga la posición 5 segundos. Vuelva a la posición inicial.

Es decir, eleve el pubis sobre el ombligo, apoyando y aplanando la zona lumbar en la colchoneta.



10 repeticiones

### 3) Puente:

Posición de partida: tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas, los pies apoyados en la colchoneta y ligeramente separados entre sí. Los brazos se encuentran extendidos y las palmas de las manos apoyadas en la colchoneta.

Ejercicio: coja aire y al soltarlo metiendo el ombligo eleve la zona glútea, lumbar y si puede despegue la zona dorsal de la colchoneta. Mantenga esta posición 5 segundos. Vuelva a la posición de partida, apoyando primero la zona dorsal, después lumbar y por último la zona glútea en la colchoneta.



10 repeticiones

### 4) Estiramiento de isquiotibial:

Posición de partida: tumbese boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en la colchoneta.

Ejercicio: coja una goma, o un cinturón (toalla o pañuelo) y póngalo en la planta del pie derecho. Con la rodilla estirada, elévela por lo menos hasta la altura de la otra rodilla. Tire bien de la planta del pie. Si puede, mantenga la posición 30-60 segundos. La rodilla izquierda permanece doblada en todo momento.



3 repeticiones

30-60 s

### 5) Estiramiento lumbar:

Posición de partida: tumbese boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en la colchoneta.

Ejercicio: coja aire y al soltarlo, lleve las dos rodillas hacia el pecho doblando sus caderas y sujetándolas con las manos. Mantenga la posición 30-60 segundos.



3 repeticiones

30-60 s

**Modificación:** si no pudiera hacerlo con las dos piernas a la vez, primero lleve la rodilla derecha y mantenga 30 segundos. A continuación, baje la pierna derecha y repita lo mismo con la rodilla izquierda. Repítalo 3 veces.

**En caso de tener una prótesis de cadera, no doble más de 90°.**

### 6) Balaneo de rodillas:

Posición de partida: tumbese boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en la colchoneta.

Ejercicio: coja aire, y al soltarlo lleve las rodillas hacia el lado derecho sin despegar el hombro contrario de la colchoneta y mantenga 5 segundos.

Después vuelva al centro y realice el movimiento hacia el lado izquierdo manteniendo otros 5 segundos. Puede realizar 10 repeticiones.



10 repeticiones



**7) Estiramiento glúteo:**

Posición de partida: tumbese boca arriba con la rodilla izquierda extendida y apoyada en la colchoneta.

Ejercicio: coja aire y al soltarlo lleve la rodilla derecha hacia la cadera izquierda y cójala con su mano derecha. Notará un ligero estiramiento en la zona glútea.

Si puede, mantenga la posición 30-60 segundos.

A continuación, realice el mismo estiramiento con la otra pierna.

Puede hacer 3 repeticiones.

**Evite hacer este ejercicio si tiene prótesis de cadera.**



3 repeticiones

30-60 s

**8) Core tumbado I: (activación del transverso)**

Posición de partida: tumbese boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en la colchoneta. Puede colocar una almohada bajo la zona lumbar si lo desea.

Ejercicio: coja aire y, suéltelo lentamente haciendo el sonido de S, meta el ombligo hacia dentro y hacia arriba (imagínese que quiere cerrar la cremallera del pantalón, pero no sube fácilmente). Mantenga esta contracción del abdomen, hundiendo el ombligo a la vez que eleva el muslo derecho y rodilla 90°. Recuerde que el abdomen no debe salir hacia afuera.

Mantenga 5 segundos y vuelva a bajar la pierna.

Descanse y repita con la pierna izquierda. Puede realizar 10 repeticiones.



10 repeticiones

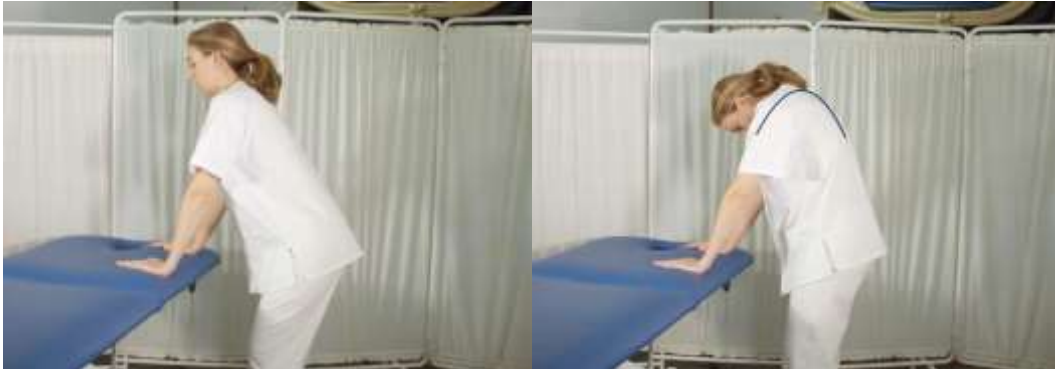
5 s

**9) Gato-camello de pie con apoyo en una mesa:**

Posición de partida: de pie, en frente de una mesa alta, pies a la anchura caderas, rodillas dobladas y las manos apoyadas en la mesa.

Ejercicio: coja aire por la nariz y al soltarlo, intente mirarse el ombligo, arqueando la espalda en forma de C (como si fuese un gato erizado).

A continuación, mire al frente, y coloque su espalda recta. Puede realizar 10 repeticiones.



10 repeticiones
-----------------

10 s
------

**10) Superhéroe:**

Posición de partida: tumbese boca abajo con una almohada debajo de la tripa, las piernas estiradas y apoyadas en la camilla. Los brazos se sitúan por delante de la cabeza apoyados.

Ejercicio: coja aire y meta el ombligo a la vez que eleva el brazo derecho con el codo estirado. Mantenga esta posición 5 segundos.

A continuación, haga lo mismo con el otro brazo.

Después, coja aire y al soltarlo meta el ombligo elevando la pierna derecha con la rodilla estirada. Mantenga 5 segundos. Después haga lo mismo con la pierna izquierda. No arquee la espalda.

Puede realizar 10 repeticiones.



10 repeticiones
-----------------

5 s
-----



## **FASE 2:**

### **1) Movilización de la pelvis (Anteversión-Retroversión pélvica)**

Posición de partida: Siéntese en una silla, con las rodillas dobladas 90º y los pies separados a la anchura de las caderas y apoyados en el suelo.

Ejercicio: coja aire hinchando la tripa y, al soltar el aire, meta la tripa y ruede hacia atrás con la pelvis apoyando la zona sacra.

Vuelva a coger aire y, al soltarlo, dirija la pelvis hacia delante, enderezándose y poniéndose recto (pasando del apoyo en zona sacra a los isquiones).

Puede repetirlo 10 veces.



10 repeticiones

### **2) Core II boca arriba:**

Posición de partida: tumbese boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en la colchoneta. Coloque una almohada o cojín debajo de la zona lumbar. Puede colocar una pelota entre las rodillas.

Ejercicio: coja aire por la nariz y al soltarlo lentamente hunda el ombligo hacia la espalda y hacia arriba subiendo las piernas con las rodillas flexionadas 90º. A continuación, vuelva a coger aire y al soltarlo meta el ombligo activando transverso (intente hundir el ombligo como si la cremallera del pantalón no le cerrara) y baje las piernas lentamente con las rodillas flexionadas despacio hasta apoyar los pies en la colchoneta. Recuerde que el abdomen no debe salir hacia afuera. Puede realizar 10 repeticiones



10 repeticiones

**Variante:** si tiene mucha dificultad para mantener las piernas puede realizar esta modificación.

Posición de partida: tumbese boca arriba, coloque una almohada o cojín debajo de la zona lumbar. Sujete sus piernas con una goma o cinturón de la siguiente manera: agarre con las manos la goma y meta los pies. Doble sus rodillas y las caderas 90º.

Ejercicio: coja aire y haga un pequeño movimiento de las rodillas hacia el pecho. Al soltar el aire aleje las rodillas del pecho (hundiendo el ombligo) con las rodillas flexionadas sin arquear la lumbar. Puede realizar 10 repeticiones.

**No realizar si está operado de prótesis de cadera.**



10 repeticiones

5 s

### 3) **Bicicleta decúbito supino:**

Posición de partida: tumbese boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en la colchoneta. Si lo necesita puede ayudarse con una goma elástica o cinturón largo. Ejercicio: coja aire por la nariz metiendo el pie en la goma y al soltarlo hunda el ombligo y realice un movimiento de pedaleo con la pierna derecha, mientras la pierna izquierda permanece doblada y con el pie apoyado en la colchoneta.

A continuación, realice el mismo ejercicio con la pierna izquierda.

Puede repetirlo 10 veces. Conforme progrese puede intentar hacerlo sin ayuda de la goma.



10 repeticiones

### 4) **Glúteo de lado:**

Posición de partida: tumbese sobre el lado izquierdo y doble la rodilla izquierda que está en contacto con la colchoneta. Coloque su brazo izquierdo debajo de la cabeza o si prefiere puede colocar una pequeña almohada. La pierna derecha está estirada y en línea con el tronco y con la cabeza. El brazo derecho está apoyado sobre la colchoneta a la altura del pecho.

Ejercicio: coja aire y al soltarlo metiendo el ombligo eleve la pierna recta hasta la altura de la cadera, debe ir en línea con el tronco. Asegúrese de no llevarlo hacia delante del tronco, ni hacia atrás. Mantenga la posición 5 segundos y luego vuelva a la posición de partida.

Después repita el mismo ejercicio con la otra pierna.



10 repeticiones	5 s
-----------------	-----

### 5) Elevación del tronco tumbado boca abajo:

Posición de partida: tumbese boca abajo con los codos flexionados y las palmas de las manos apoyadas sobre la colchoneta. La frente está apoyada. Si quiere puede poner una almohada debajo de la tripa. Las piernas están estiradas y la frente apoyada.

Ejercicio: coja aire y al soltarlo, intente dirigir las escápulas hacia los bolsillos, haciendo un cuello largo mirando al final de la colchoneta y haga fuerza con los codos para despejar la cabeza y pecho de la colchoneta.

**Mantenga en todo momento activado el transverso. No arquee la espalda.**

Si puede mantenga la posición 5 segundos. Después vuelva a la posición de partida.

Puede repetir el ejercicio 10 veces.



10 repeticiones	5 s
-----------------	-----

Modificación: cuando progrese en vez de ayudarse con los brazos, coloque los codos estirados a lo largo del cuerpo y despege la cabeza, pecho y brazos.

### 6) Gato en cuadrupedia:

Posición de partida: colóquese en cuatro apoyos, de manera que las manos estén en línea con los hombros y las rodillas en línea con las caderas.

ejercicio: coja aire y al soltarlo dirija su mirada hacia el ombligo, creando una C con la espalda, (intentado sacar la zona dorsal como si fuera un gato erizado). Después vuelva a la posición inicial, mirando al frente y colocando la espalda recta.



10 repeticiones

10 s

Modificación: si le molesta el apoyo en las manos, puede colocar la mano en forma de puño o si no, con apoyo de antebrazo. También podría realizar el ejercicio del gato de pie visto en fase 1 (ejercicio nº 9).



### 7) Estiramiento lumbar:

Posición de partida: colóquese de rodillas sentado sobre los talones.

Ejercicio: coja aire y al soltarlo lleve las manos hacia delante, estirando su espalda.

Recuerde no despegar los glúteos de los talones.

Puede mantener el estiramiento 30-60 segundos y repetirlo 3 veces.

Modificación: si tiene problemas de rodillas coloque una almohada entre los talones y sus glúteos.



3 repeticiones

60s



### 8) Superhéroe en cuadrupedia:

Posición de partida: colóquese en cuatro apoyos, de manera que las manos estén en línea con los hombros y las rodillas en línea con las caderas.

Ejercicio: coja aire y al soltarlo eleve el brazo derecho a la vez que activa el transverso metiendo la tripa. No arquee la espalda. Mantenga 5 segundos esta posición y vuelva a la posición de partida. A continuación, haga lo mismo con el brazo izquierdo. Mantenga 5 segundos.

Por último, coja aire y al soltarlo meta el ombligo a la vez que eleva la pierna derecha estirada. Mantenga 5 segundos y vuelva a la posición de partida. Después haga lo mismo con la pierna izquierda. Puede repetirlo 10 veces.



**Variante:** conforme progrese y tenga más equilibrio puede elevar el brazo derecho estirado y la pierna izquierda mientras el brazo izquierdo y la pierna derecha permanecen en apoyo. Acuérdesse de no arquear la espalda. Mantenga la posición 5 segundos y vuelva a la posición de partida.

Repita el ejercicio con el otro brazo y pierna. Mantenga 5 segundos

Puede realizar 10 repeticiones.



10 repeticiones
-----------------

5 s
-----

**9) Plancha y sus variantes:**

Posición de partida: tumbese boca abajo con los pies apoyados y los codos doblados apoyados en la colchoneta. Entrelace sus manos.

Ejercicio: coja aire y al soltarlo active el transverso metiendo el ombligo. Despegue las piernas, muslos y abdomen de la colchoneta. Mantenga la posición al menos 5 segundos.

No arquee la espalda y mantenga el ombligo hacia dentro.

Puede realizar 5 repeticiones.

Conforme vaya progresando, puede mantener más segundos la plancha.



Variante: en caso de que no tenga fuerza para realizar este ejercicio, podría hacer esta modificación despegando sólo la zona abdominal sin arquear la espalda.



5 repeticiones
----------------

5 s
-----

**10) Estiramiento de isquiotibial y glúteo:**

Repita el ejercicio número 4 estiramiento de isquiotibial y número 7 estiramiento de glúteo de la fase 1.



**Hospital Universitario Ramón y Cajal**

Ctra. De Colmenar Viejo km 9,100. 28034- Madrid

Servicio de Rehabilitación. Unidad de Fisioterapia

Planta sótano 2 izquierda. Teléfono: 91 3368000 – ext. 7707