

# Prevención dolor de espalda

POR FRANCISCO - 21/01/2016



## **.Prevención del dolor de espalda en los deportes**

Correr equivale a una sucesión de saltos. Eso expone a los discos intervertebrales a una carga y descarga rítmica, con mayor o menor grado de vibración en función del terreno sobre el que se corre y el calzado que se usa.

Es un deporte que produce rigidez. Los corredores de fondo deben entrenar al mismo tiempo su flexibilidad para prevenir las lesiones. Correr supone mantener una postura específica con un enorme esfuerzo muscular durante un largo período de tiempo. Los corredores declaran con frecuencia sufrir dolor lumbar, así como dolor interescapular, en los hombros y en el cuello. La mayor parte de los corredores con dolor mecánico lumbar se curan con ejercicios de estiramiento. Los corredores tienen también una tendencia natural a desarrollar debilidad abdominal aislada.

Correr no implica la contracción natural de los músculos abdominales y estabilizadores de la columna vertebral. Con frecuencia se observa un desequilibrio significativo entre los músculos flexores y extensores, no sólo en las piernas, sino también en el tronco. El dolor intraescapular y de espalda es también la consecuencia de posturas anormales al correr. Tal como hemos dicho anteriormente, la clave para la postura es una buena fuerza isométrica del tronco que mantenga el cuerpo en una postura erguida con el pecho fuera.

## **El tratamiento para los corredores con dolor lumbar debe incluir lo siguiente:**

Un programa vigoroso de estiramientos que **estire el tronco**, así como las extremidades inferiores .

El entrenamiento cruzado y las técnicas de **fortalecimiento muscular** que también fortalecen los músculos antagonistas, tales como los extensores de las caderas y los de las rodillas.

El **fortalecimiento abdominal**, usando ejercicios isométricos de estabilidad para el tronco para mejorar el control abdominal.



Ejercicios de **fortalecimiento con el pecho fuera**, comenzando con el fortalecimiento abdominal y añadiendo encogimientos de la parte superior del cuerpo y de los hombros, ejercicios con los brazos detrás de la espalda para realzar la postura con el pecho fuera y un ajustado control abdominal. La base de la prevención del dolor de espalda en los corredores son los ejercicios de estiramiento.

Un **calzado adecuado** para el amortiguamiento y la mejora de la función de los pies.

### **Prevención y tratamiento**

Varias medidas han demostrado ser eficaces para prevenir el dolor de espalda en los deportistas:

- El **entrenamiento adecuado**, con una intensidad progresiva que contemple un período de calentamiento previo.
- El **desarrollo de la musculatura de la espalda y de los abdominales** antes de practicar deportes que requieran su participación.
- El uso de un estilo correcto al practicar deporte, que incluya el cumplimiento de las normas de **higiene postural** para cada deporte.

Realizar siempre un **calentamiento de unos 15 minutos** antes de empezar la práctica deportiva propiamente dicha. El calentamiento es fundamental para preparar el cuerpo para el ejercicio posterior y evitar lesiones. El tipo de calentamiento variará según la edad y nivel

físico; primero se realizará un calentamiento general enfocado al sistema cardiovascular y posteriormente uno específico para las articulaciones que más intervendrán. En este caso se realizarán maniobras de estiramiento especialmente para extremidades inferiores, continuando con varias carreras suaves y cortas, o sesiones cortas de marcar el paso, simulando correr pero sin avanzar y elevando mucho las rodillas.

Terreno: **corra preferentemente sobre superficies blandas** (césped, tierra) y no duras (asfalto). Esto siempre es importante, pero es indispensable si le sobra peso. Intente que todo el circuito tenga el mismo tipo de suelo, evitando pasar de uno a otro (por ejemplo, de césped a asfalto).

**Circuito: mejor llano**, especialmente cuando no esté previamente entrenado. Cuanto mayor sea el ángulo de pendiente, mayor es el trabajo que exige a la musculatura de la columna vertebral, además de a su sistema cardiovascular y al conjunto de su musculatura.

Postura: **Evite inclinarse hacia adelante**; mantenga el tronco erguido y equilibrado, o ligeramente arqueado hacia atrás (en lordosis). Balancee los brazos en sus flancos, evitando cruzarlos por delante del pecho.

Zancada: **Apoye el pie suavemente y con toda la planta**, contactando con el suelo en una línea vertical con la rodilla.

Equipo: **calzado deportivo ligero** cuanto menos pese, mejor, con un talón estable pero no rígido y un borde alto y rígido para evitar rozaduras. La suela debe tener un grosor de 2 cms. en la parte del talón y ser ligeramente descendente hacia adelante. Es importante que la suela tenga buena capacidad de amortiguación.

Piso: de caucho de alta resistencia y el piso interior cementado; plantilla de alta ventilación y recambiable



**Hay varios factores que aumentan el riesgo de dolor de espalda entre los adictos al ordenador:**

**La postura:** Al estar sentado, el disco intervertebral sufre más carga en su posición anterior. Al ser flexible, el disco tiende a aumentar la presión sobre su pared posterior, por lo que el mantenimiento constante de esa postura incrementa el riesgo de que se rompa o deforme y aparezca una fisura, protrusión o hernia discal. En condiciones normales, la musculatura de la espalda protege el disco, por lo que el riesgo es mayor si la musculatura es poco potente.

**La falta de actividad física:** En condiciones normales, los distintos grupos musculares que participan en el funcionamiento de la espalda, como los abdominales y la musculatura paravertebrales coordinan entre sí para mantener una postura o conservar el equilibrio en movimiento. Esta coordinación depende de reflejos nerviosos que, para funcionar correctamente, necesitan repetirse. La inactividad física disminuye ese entrenamiento y empeora los reflejos, haciendo que la musculatura se contraiga inadecuadamente o a destiempo, lo que facilita su contractura.