

DOLOR Y TENSION LUMBAR

Guía de fisioterapia y ejercicios para personas que trabajan muchas horas de pie o realizan actividades que aumentan la carga sobre la zona lumbar



INTRODUCCIÓN

Si estás leyendo esta guía, probablemente experimentas síntomas como:

- tensión en la parte baja de la espalda
- sensación de sobrecarga lumbar al final del día
- molestias al permanecer mucho tiempo de pie
- fatiga lumbar durante el trabajo
- necesidad frecuente de cambiar de posición

- sensación de rigidez o compresión en la zona lumbar

Lo primero que queremos decirte es esto:

👉 **No estás solo.**

Algunas actividades laborales y deportivas exigen mantener la espalda activa durante largos periodos de tiempo.

Trabajos que requieren permanecer muchas horas de pie, mover cargas, alcanzar objetos elevados o utilizar repetidamente la zona lumbar pueden aumentar la demanda sobre la musculatura y las articulaciones de la parte baja de la espalda.

♦ ¿POR QUÉ HEMOS CREADO ESTA GUÍA?

Muchas personas intentan aliviar sus molestias lumbares únicamente mediante reposo o tratamientos pasivos.

Aunque estas estrategias pueden proporcionar alivio temporal, no siempre ayudan a mejorar la capacidad de la columna para tolerar las demandas del día a día.

👉 El objetivo de esta guía es ayudarte a mejorar progresivamente la movilidad, la función y la capacidad de trabajo de tu espalda mediante ejercicios sencillos que puedes realizar en casa.

♦ CONCEPTO IMPORTANTE

Cuando una zona del cuerpo trabaja de forma intensa durante largos periodos de tiempo, es normal que algunos músculos desarrollen sensación de tensión o fatiga.

Por este motivo, además de intentar aliviar los síntomas, puede ser útil mejorar la movilidad de la columna y mantener una adecuada capacidad de movimiento de los tejidos que participan en la función lumbar.

♦ CÓMO UTILIZAR ESTE PROGRAMA

👉 Esto no es una lista de ejercicios aleatorios.

Es una breve guía diseñada para ayudarte a mejorar la función lumbar y reducir progresivamente la sensación de tensión asociada a determinadas actividades laborales y posturales.

Realiza los ejercicios de forma lenta y controlada, respetando siempre tus síntomas.

EJERCICIOS

◆ FRECUENCIA

👉 Realiza el programa 2–3 veces por semana durante aproximadamente 3 semanas.

✓ ejecución lenta y controlada

✓ calidad del movimiento antes que cantidad

✓ constancia y progresión gradual

⚠ ANTES DE EMPEZAR

👉 Trabaja sobre una molestia leve o moderada, no sobre un dolor intenso ni buscando una ausencia total de sensaciones.

Una ligera molestia durante algunos ejercicios puede ser normal y formar parte del proceso de adaptación.

✗ Evita aumentos importantes de dolor durante o después de la sesión.

👉 Si esto ocurre, reduce temporalmente la intensidad o el volumen de los ejercicios.

📈 La mejoría suele ser progresiva y requiere tiempo, repetición y una adecuada gestión de la carga.

1 ACTIVACIÓN ABDOMINAL ASISTIDA

<https://youtube.com/shorts/KemPelhUwpA>

Posición

Tumbado boca arriba.

Apoya ambos pies en el suelo, pon un bastón sostenido con las manos detrás de las rodillas.

Ejecución

Lleva las rodillas hacia el pecho utilizando tus piernas y abdomen.

Una vez alcanzada esta posición, utiliza el bastón para facilitar ligeramente un mayor acercamiento de las rodillas al pecho.

A continuación, desliza ligeramente el bastón alejándolo de los huecos poplíteos y regresa lentamente apoyando nuevamente los pies en el suelo, activando la musculatura abdominal durante el descenso.

Series

2–3 series de 10–15 repeticiones.

¿Por qué es importante?

Este ejercicio combina movilidad lumbar y activación de la musculatura abdominal, ayudando a mejorar el control del movimiento y la tolerancia a determinadas posiciones lumbares.

2 FLEXIÓN LUMBAR EN DECÚBITO LATERAL



Posición

Tumbado de lado.

Ejecución

Lleva una rodilla hacia el pecho mientras aproximas suavemente la cabeza hacia la rodilla, como si quisieras cerrarte sobre ti mismo.

Realiza el movimiento de forma lenta y controlada.

Series

2–3 series de 10–15 repeticiones por lado.

¿Por qué es importante?

Ayuda a mejorar la movilidad de la columna lumbar y favorece movimientos frecuentemente limitados en personas que permanecen muchas horas de pié o esfuerzos excesivos de espalda.

3 LIBERACIÓN DINÁMICA DE PUNTOS DE TENSIÓN

<https://youtube.com/shorts/-kUryBDLo5s>

Posición

Sentado o de pie.

Identifica una zona especialmente tensa o sensible de la musculatura lumbar.

Ejecución

Aplica una presión moderada sobre el punto mientras realizas suaves movimientos de inclinación y rotación del tronco.

Series

1 minuto y medio por zona. repite aproximadamente 6 veces en el punto de mayor dolor o molestia

¿Por qué es importante?

La combinación de presión y movimiento puede ayudar a disminuir la sensibilidad local y mejorar la movilidad de los tejidos.

4 DESCOMPRESIÓN DINÁMICA EN CUADRUPEDIA

<https://youtube.com/shorts/cysYa6f-T54>

Posición

En cuadrupedia.

Ejecución

Desplaza lentamente las manos hacia delante mientras llevas los glúteos hacia los talones, buscando una sensación cómoda de estiramiento y descompresión.

Mantén la posición durante aproximadamente 10 segundos.

Regresa a la posición inicial y repite el movimiento avanzando progresivamente las manos siempre que resulte cómodo.

Series

6–8 repeticiones manteniendo 10 segundos cada vez.

¿Por qué es importante?

Este ejercicio favorece la movilidad global de la columna, la sensación de descompresión lumbar y la tolerancia progresiva al movimiento.

♦ CONSEJO PRÁCTICO

👉 Intenta variar tu posición de trabajo siempre que sea posible.

Incluso pequeños cambios de postura o breves pausas durante la jornada pueden ayudar a reducir la carga acumulada sobre la zona lumbar.

♦ MENSAJE FINAL

Si has llegado hasta aquí, ya has dado un paso importante:

👉 Has comenzado a trabajar activamente para mejorar la función y la movilidad de tu espalda.

Recuerda:

- ✅ no hace falta tener prisa
- ✅ no es necesario forzar el movimiento
- ✅ el cuerpo se adapta progresivamente

📈 Lo importante es notar progresivamente:

- menos sensación de tensión
- mejor movilidad lumbar
- mayor comodidad durante las actividades diarias
- más confianza en el movimiento

👉 Si después de aproximadamente 3–4 semanas no notas ninguna mejoría o tus síntomas empeoran, puede ser recomendable consultar con un profesional sanitario cualificado para una valoración más completa.

♦ ¿QUÉ OCURRE DESPUÉS?

Esta guía representa únicamente un primer paso.

Si deseas un programa más completo y estructurado, puedes acceder a los protocolos avanzados diseñados para ayudarte y progresar de forma individualizada.

link <https://physiocarehub.eu/es/dolor-lumbar-y-tension/>

♦ SOPORTE

✉ support@physiocarehub.eu

👉 No tienes que pasar por esto solo.

Estamos aquí para ayudarte.

Antonio
PhysioCareHub

