

DOLOR Y TENSIÓN LUMBAR

Guía de fisioterapia y ejercicios para personas que pasan muchas horas sentadas o conduciendo



◆ INTRODUCCIÓN

Si estás leyendo esta guía, probablemente experimentas síntomas como:

- tensión lumbar al final del día
- sensación de rigidez en la parte baja de la espalda
- molestias después de estar sentado durante largos periodos
- dolor lumbar al conducir

- sensación de espalda "cargada"
- necesidad frecuente de cambiar de posición al estar sentado

Lo primero que queremos decirte es esto:

👉 **No estás solo.**

Cada vez más personas pasan gran parte del día sentadas frente al ordenador, conduciendo o manteniendo posiciones prolongadas de flexión lumbar.

Con el tiempo, estas situaciones pueden asociarse a una menor exposición a movimientos de extensión lumbar y a una sensación progresiva de rigidez y tensión en la parte baja de la espalda.

♦ ¿POR QUÉ HEMOS CREADO ESTA GUÍA?

Muchas personas intentan solucionar sus molestias lumbares únicamente mediante reposo, masajes o tratamientos pasivos.

Aunque estas estrategias pueden proporcionar alivio temporal, no siempre ayudan a mejorar la capacidad de movimiento y adaptación de la columna lumbar.

👉 El objetivo de esta guía es ayudarte a recuperar progresivamente movilidad, función y confianza mediante ejercicios sencillos que puedes realizar en casa.

♦ CONCEPTO IMPORTANTE

Si pasas muchas horas sentado o conduciendo, es posible que tu espalda se acostumbre a determinadas posiciones durante gran parte del día.

Por este motivo, además de aliviar los síntomas, puede ser útil volver a exponer progresivamente la columna lumbar a movimientos que utilizamos menos durante la jornada diaria.

♦ CÓMO UTILIZAR ESTE PROGRAMA

👉 Esto no es una lista de ejercicios aleatorios.

Es una breve guía diseñada para ayudarte a recuperar movilidad, reducir la sensación de rigidez y mejorar progresivamente la tolerancia al movimiento.

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 APERTURA POSTERIOR EN DECÚBITO LATERAL



Posición

Tumbado de lado.

Ejecución

Lleva la pierna superior hacia atrás mientras acompañas el movimiento llevando también la cabeza hacia atrás, cerrando el cuerpo por la parte posterior.

Realiza el movimiento de forma lenta y controlada.

Series

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

¿Por qué es importante?

Este ejercicio ayuda a exponer progresivamente la columna a movimientos de apertura y extensión, frecuentemente menos utilizados en personas que pasan muchas horas sentadas.

2 EXTENSIÓN LUMBAR ANALÍTICA



Posición

Tumbado boca arriba con las rodillas extendidas.

Ejecución

Eleva únicamente la zona lumbar realizando un movimiento corto y controlado.

Los pies, las piernas y la parte superior de la espalda permanecen siempre apoyados.

👉 El objetivo no es levantar todo el cuerpo, sino movilizar específicamente la región lumbar.

Series

2–3 series de 10–15 repeticiones.

¿Por qué es importante?

Ayuda a mejorar la movilidad segmentaria de la columna lumbar y a recuperar movimientos de extensión frecuentemente limitados en personas que permanecen muchas horas sentadas.

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 sobre el punto de mayor tensión 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 EXTENSIÓN PASIVA LUMBAR



Posición

Tumbado boca arriba.

Coloca una fitball, un cojín grueso o varios cojines bajo la zona lumbar.

Ejecución

Permite que la espalda repose relajadamente sobre el apoyo, favoreciendo una suave extensión de la región lumbar.

Respira de forma tranquila y relajada durante todo el ejercicio.

Series

2-3 series de 10-15 repeticiones

¿Por qué es importante?

Las personas que pasan muchas horas sentadas suelen utilizar menos los movimientos de extensión lumbar.

Este ejercicio permite exponer progresivamente la espalda a una posición de extensión de forma cómoda y controlada.

◆ CONSEJO PRÁCTICO

👉 Intenta levantarte y moverte durante unos minutos cada 30–60 minutos cuando sea posible.

No existe una postura perfecta que deba mantenerse durante horas.

La capacidad de variar el movimiento suele ser más importante que intentar mantener una posición concreta durante todo el día.

◆ MENSAJE FINAL

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

👉 Has comenzado a trabajar activamente para mejorar la movilidad y la función 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 rigidez
- mayor comodidad al estar sentado
- mejor movilidad lumbar
- 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

