

# Los mejores ejercicios para olvidar tu dolor de espalda

---

Publicado el: 11-10-2019

Además de cuidar la postura en el trabajo, es aconsejable practicar ejercicios que refuercen la musculatura de la zona dorsal y lumbar

Quizá seas una excepción (y en tal caso nos alegraríamos), pero lo cierto es que con la vuelta al trabajo vuelve una de las pesadillas de los que trabajan en oficina: los **dolores de espalda**. Sentarse de forma inadecuada es una de las principales causas de la fatiga física que lleva a estas molestias. Y si a eso sumamos que, en muchos casos, finalizamos el periodo vacacional con una **musculatura débil**, bien porque hacemos menos ejercicio o bien porque nos tomamos eso de "tumbarnos a la bartola" al pie de la letra, la realidad es que ponemos en marcha la combinación que activa los resortes de las contracturas, los dolores lumbares y la tensión en la espalda.

## Sentarse incorrectamente es una de las causas del dolor de espalda

Para evitar las molestias en la espalda, el equipo de fisioterapeutas de Zagros Sports propone dos premisas fundamentales: prestar atención a la ergonomía y ser conscientes de la postura que adoptamos en el trabajo.

### Cómo cuidar la postura

- Adquiere una postura cómoda y no forzada, sin curvar la espalda hacia delante, con la espalda apoyada en el respaldo de la silla
- Coloca las rodillas en ángulo recto
- Mantén la cabeza levantada y el mentón paralelo al suelo
- Coloca los codos en ángulo recto, muñecas y antebrazos apoyados en la mesa

### Así debe ser tu silla y mesa de trabajo

- La silla debe tener ruedas y posibilidad de giro, así como poder regularse en altura
- Usa un reposapiés
- El respaldo de la silla debe ser recto y con un buen apoyo
- Debe existir espacio suficiente entre la silla y la mesa y una altura adecuada para permitir una postura correcta

Eso sí, a pesar de que los expertos consideran fundamental seguir estos consejos, lo más eficaz para prevenir las molestias de la espalda es fortalecer la musculatura con ejercicio, acudir al fisioterapeuta antes de notar dolores importantes y evitar esfuerzos innecesarios.

### Ejercicios buenos para la espalda

Estos son algunos de los ejercicios que proponen en Zagros Sports y que se pueden realizar en poco tiempo y sin la necesidad de usar un material adicional.

**Trabajo abdominal.** Aconsejan realizar a diario 3 series de 20 abdominales cada una para recuperar el tono de la musculatura abdominal y lumbar. "Junto con los clásicos abdominales tumbados en el suelo, podemos aprovechar los tiempos muertos en los semáforos mientras

vamos en el coche o los descansos en el trabajo para seguir trabajando esta musculatura. Basta con apretar el ombligo hacia dentro mientras estamos sentados, siempre con la espalda recta", proponen.

Otro ejercicio útil es el llamado «puente de hombros» que se realiza tumbados en el suelo, con las rodillas flexionadas y llevando el glúteo al techo. "Con este ejercicio se mantiene el core activado y se ejercita la movilidad de la columna", explican.

La **plancha** es otro de los ejercicios clásicos para reforzar el core. Se realiza apoyando los antebrazos y colocando el cuerpo en posición horizontal con respecto al suelo procurando mantener el abdomen fuertemente activado. Se mantiene así la posición durante unos 30 segundos y se repite tres veces. «Es un magnífico ejercicio de fuerza abdominal que no daña la columna vertebral», afirman.

Además, nos resultarán útiles los **estiramientos del trapecio, de cuello y de la zona lumbar**. Para estirar el trapecio llevamos una de las manos a la oreja contraria por encima de la cabeza y hacemos una inclinación de cuello. Se mantiene una sensación moderada de estiramiento durante 30 segundos y después se hace del lado contrario.

Podremos estirar el cuello llevando las manos entrelazadas detrás de la cabeza y la barbilla al pecho. Se notará una sensación de estiramiento en la parte posterior del cuello.

Para estirar la zona lumbar nos tumbamos y abrazamos las dos rodillas al pecho manteniendo la posición durante 30 segundos.

Tal como indican los expertos, estos ejercicios permitirán prevenir los dolores de espalda y retomar el contacto con el deporte.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>