

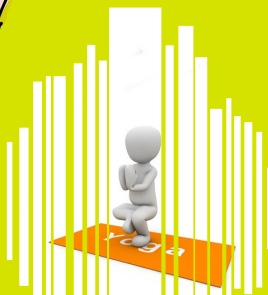
10 HECHOS SOBRE EJERCICIO Y DOLOR DE ESPALDA

info facilitada por Mary O'Keeffe y col.
infografía hecha por LaFisioterapia.net



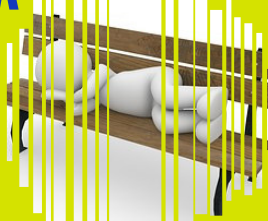
1 EL EJERCICIO ES ÚTIL PARA EL DOLOR DE ESPALDA

Ser lo más activo posible y volver a las actividades usuales gradualmente es muy importante en tu recuperación. Puedes empezar con ejercicio suave y luego incrementar el nivel cuando te sientas más seguro.



2 EL REPOSO NO ES ÚTIL, PERO LA VUELTA AL MOVIMIENTO Y ACTIVIDADES NORMALES LO SON

Estudios científicos muestran ahora que reposo prolongado y evitar actividad en personas con dolor lumbar en realidad lleva a niveles de dolor más altos, mayor discapacidad, pobre recuperación y más prolongada ausencia laboral.



3 EL EJERCICIO PUEDE PREVENIR RECURRENCIA DE DOLOR DE ESPALDA

El ejercicio puede prevenir significativamente la recurrencia de un episodio de dolor lumbar. El ejercicio también ayuda a reducir el dolor lumbar y niveles de discapacidad, cuando la gente lo hace a largo plazo.



4 MOVERSE CON CONFIANZA Y SIN MIEDO ES IMPORTANTE PARA EL DOLOR DE ESPALDA

Mucha gente empieza a moverse lentamente y teniendo cuidado. Moverte despacio y estando tenso pone más estrés en tus músculos.



5 HACER EJERCICIO DE MANERA RELAJADA ES IMPORTANTE

Hacer ejercicio de manera relajada (ej. moviéndote de manera normal, sin mantener la respiración o siendo cuidadoso) y progresando gradualmente es también importante.



6 EL MEJOR TIPO DE EJERCICIO ES EL QUE TÚ DISFRUTES

La gente debería hacer ejercicio que disfrute, asequible y de fácil acceso (ej, no difícil de integrar en tu rutina diaria). Por ejemplo, caminar, correr, montar en bici, yoga y pilates, todos tienen similares efectos en el dolor de espalda.



7 ESTAR DOLORIDO TRAS EL EJERCICIO NO SIGNIFICA DAÑO CORPORAL

Los músculos poco usados son dolorosos más rápidamente que los músculos saludables. Sentirse rígido y dolorido tras el ejercicio no significa daño o perjuicio para tu cuerpo, sólo refleja la falta de costumbre de hacer ejercicio.



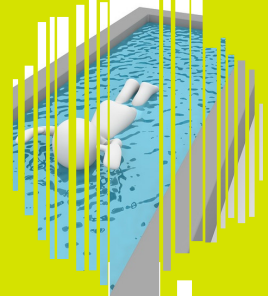
8 EL EJERCICIO REGULAR ES OBLIGATORIO

La cantidad de ejercicio que haces es probablemente más importante que el tipo de ejercicio. El mayor beneficio se da cuando una persona inactiva empieza a hacer ejercicio. Más de 150 minutos de ejercicio a la semana proporciona el mayor efecto positivo para la salud.



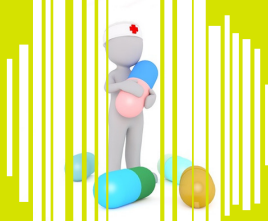
9 CORRER EN LA CARRETERA Y NADAR A BRAZA NO ES MALO PARA TU ESPALDA

La investigación científica no muestra que ninguna de estas actividades sean malas para tu espalda o "desgasten" tus articulaciones. La cantidad de ejercicio que haces es más importante que el tipo de ejercicio. Cualquier cantidad de ejercicio que puedas hacer será beneficioso, pero más de 30 minutos al día sería ideal.



10 NINGUNA MEDICINA OFRECE LA DIVERSIDAD DE BENEFICIOS QUE OFRECE EL EJERCICIO

Esto es un hecho que no se suele tener en consideración como parte del tratamiento del dolor lumbar. Ten en cuenta también que no todos los dolores lumbares son lo mismo. Así que si has probado un tipo de ejercicio que no te ha ayudado, habla con un profesional de la salud que pueda ponerte un programa específico.



@MaryOKeeffe007

@kieranosull

@CGMMaher

@fisioterapienet

