



Ejercicios para aliviar la ciática: olvídate del dolor para siempre

Descripción



Ejercicios para aliviar la ciática. pexels

La ciática se refiere al dolor que se irradia a lo largo del nervio ciático, que se extiende desde la parte inferior de la espalda a través de las caderas y las nalgas hasta llegar a cada pierna. Este dolor generalmente es causado por una hernia de disco, estenosis espinal lumbar o disfunción de la articulación sacroilíaca, entre otras cosas. Para evitar este dolor, los expertos recomiendan fortalecer la zona lumbar y realizar ejercicios específicos. Te diremos cuáles de ellos son los más adecuados.

Ejercicios para aliviar la ciática

Los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento pueden ser muy útiles para aliviar el dolor de la ciática. Aquí mencionamos algunos:

1. **Extensión rodilla-pecho:** Acuéstese boca arriba con las piernas estiradas. Doble una pierna y agarre su rodilla con ambas manos. Tire suavemente de la rodilla hacia el pecho hasta que sienta un estiramiento cómodo. Sostenga por unos segundos, luego cambie de pierna.
2. **Estiramiento del piriforme:** Acuéstese boca arriba y doble ambas rodillas, manteniendo los pies apoyados en el suelo. Coloque el tobillo de su pie derecho sobre su rodilla izquierda y tome su pierna izquierda detrás de su muslo para acercarla a su pecho. Sostenga por unos segundos, luego cambie de pierna.
3. **Estiramiento del tendón de la corva:** párese derecho con una pierna frente a usted, el talón apoyado en el piso y la bola del pie hacia arriba. Inclínese hacia adelante desde la cintura (manteniendo la espalda recta) hasta que sienta un estiramiento en la parte posterior de la pierna. Cambia de pierna y repite el proceso.
4. **Ejercicios de fortalecimiento del núcleo:** los ejercicios que fortalecen los músculos abdominales y de la espalda pueden ayudar a mejorar la postura y mantener la alineación y la salud de la columna.

Antes de comenzar a hacer ejercicio, es una buena idea hablar con un fisioterapeuta o un profesional de la salud para asegurarse de que los ejercicios sean seguros y efectivos para su condición.



Cinco trucos para entrenar abdominales sin lastimarte la espalda

Consejos para la prevención de la ciática

1. Mantenga una buena postura: cuando esté sentado, use un soporte para la espalda o un cojín para mantener la curva natural de la parte inferior de la espalda. Mantenga los pies apoyados en el suelo y evite cruzar las piernas.
2. Levanta las cosas correctamente: cuando levantes algo del piso, dobla las rodillas y usa la fuerza de las piernas. Mantén tu espalda recta.
3. Manténgase activo: mantenga un estilo de vida activo y practique ejercicio suave con regularidad, como caminar, nadar o andar en bicicleta.
- 4.

Evite estar sentado por largos períodos: si trabaja en una oficina, levántese y camine cada 30 minutos.

5. Mantenga un peso saludable: tener sobrepeso puede provocar ciática al ejercer presión sobre la columna vertebral

Fecha de creación

junio 2023