



ESPACIO PARA EL BIENESTAR

Recurso práctico nº 22:

Estiramiento lumbar desde postura sentada

Pregunta: Los dolores de espalda son un problema con el que convive una gran cantidad de personas en esta sociedad. En algunos casos pueden llegar a ser muy dolorosos e incluso incapacitantes. ¿Pueden tener solución?

Ejercicio y bienestar: La espalda acumula muchas tensiones derivadas de la bipedestación y de esfuerzos excesivos nada sostenibles. Si los dolores son en la zona lumbar los problemas se agudizan ya que se trata de un lugar muy cercano al centro energético, gravitatorio y mecánico del cuerpo y por esto altamente vulnerable. Además, la columna vertebral cuenta con una serie de curvas destinadas a soportar la tensión producida por la combinación de la fuerza de la gravedad y de nuestras acciones, lo que la convierten en un gran amortiguador vital, pero cuando se sobrecarga se queja mediante la sensación de dolor. Pero todos estos problemas tienen solución si la persona aquejada toma conciencia y se pone a practicar ejercicios compensatorios que le liberen de estos dolores.

Pregunta: Se ha nombrado como orígenes del problema a la fuerza de la gravedad y a los excesos producidos por las acciones humanas cotidianas. ¿Qué factor es el que tiene mayor responsabilidad en el origen del dolor de espalda?

Ejercicio y bienestar: Ante la existencia de la fuerza de la gravedad nada podemos hacer porque es un factor externo inalterable, pero en lo que se refiere a la gestión personal de los esfuerzos y la toma de medidas para reducir o prevenir problemas derivados de una conducta motriz poco o nada sostenible, cada persona tiene que asumir su total responsabilidad, salvo en el caso de accidentes involuntarios.

Pregunta: ¿Cómo puede compensarse el acortamiento de la musculatura lumbar si la persona afectada permanece muchas horas al día sentada debido a su dedicación laboral?

Ejercicio y bienestar: Mediante sencillos estiramientos desde la postura sentada, que pueden realizarse en cualquier momento y circunstancia. Además, el estiramiento, llevado a cabo con precaución y cariño, es generador de un profundo bienestar y de un gran placer.

Pregunta: ¿En qué consisten estos sencillos estiramientos?



Ejercicio y bienestar: El más eficaz consiste en relajar la cabeza, los hombros y los brazos para dejarlos caer muy lentamente hasta que la barbilla toque el pecho o se aproxime tanto como se pueda. Si se nota exceso de presión en el abdomen se pueden apoyar las manos y antebrazos en los muslos. Una vez el tronco está inclinado y se percibe cierta tensión en la zona lumbar hay que tratar de respirar por este lugar mediante la respiración diafragmática. En esta postura el diafragma, que es el músculo respiratorio por excelencia, al estar insertado en la segunda y tercera vértebras lumbares, al realizarse la inhalación estira en sentido contrario el arco o curvatura lumbar compensando el exceso de lordosis, por esto se estiran todas las vértebras lumbares con la respiración lumbar.

Pregunta: ¿Pero no puede ser este tipo de respiración muy difícil de aplicar por parte de muchas personas?

Ejercicio y bienestar: Todas las personas sabían hacerlo de niños, incluso de bebés, pero lo han olvidado. Se trata de recordar este conocimiento práctico que se activa de manera automática al cantar o al silbar, pero muchas personas no son conscientes de este fenómeno. Es cuestión de entrenarse de manera consciente. Al principio las personas pueden facilitar el proceso colocando sus manos sobre la zona lumbar y de este modo percibir mejor la presión al inhalar y la contracción al exhalar en este lugar, que suele ser un centro de dolor y congestión.

Pregunta: ¿Y no hay otros modos de estirar las lumbares desde la postura sentada?

Ejercicio y bienestar: Cada persona tiene que redescubrir el modo de estirarse de manera natural y sostenible, tal y como hacía cuando era un bebé y nadie le había enseñado. Podemos hacer tantos estiramientos como personas hay en el mundo, pero el más eficaz y terapéutico es el que se acaba de describir puesto que se estira desde el interior del cuerpo, siendo el diafragma su agente activador, un músculo siempre implicado en el proceso respiratorio, por esto se puede estirar la zona tantas veces como se inhale, si se hace de manera consciente, aunque se permanezca sentado en el tren, en el trabajo, en una cafetería o en cualquier otro lugar.