



ESPACIO PARA EL BIENESTAR

Recurso práctico nº 23:

Estiramiento lumbar desde postura bípeda

Pregunta: El procedimiento práctico nº 22, de la anterior semana, describió desde la postura sentada el estiramiento de la zona lumbar y ahora se pretende explicar este estiramiento desde la postura bípeda. ¿Tan importante es estirar esta zona del cuerpo?

Ejercicio y bienestar: La zona lumbar es un lugar de la anatomía humana muy vulnerable por estar sometida a multitud de fuerzas y tensiones, por lo que sufre de mucha compresión, desajustes posturales y desgaste articular, por esto necesita plena atención y cuidados constantes para mantenerse en estado óptimo. Todos necesitamos tratarla con mucho cariño.

Pregunta: ¿Por qué ahora se recomienda hacerlo desde la postura bípeda?

Ejercicio y bienestar: Porque en ocasiones, dependiendo del ritmo de vida que lleve cada persona, no se dispone del tiempo ni del espacio necesario para descender al suelo y estirarse o incluso desanudarse de forma tranquila y pausada. Si se vive envuelto en la prisa no siempre se puede invertir el tiempo necesario en sí mismo. Además, estando de pie se puede hacer un estiramiento básico y sencillo de la zona lumbar en cualquier lugar y de este modo corregir una disfunción o dolor puntual antes de que la molestia se agrande y el estado general empeore.

Pregunta: ¿En qué consiste este estiramiento básico tan eficaz?

Ejercicio y bienestar: Es el mismo estiramiento que se trató como recurso práctico nº 2, pero en esta ocasión no es necesario que las manos lleguen a un palmo del suelo, sino que la persona afectada puede pararse en el momento y lugar en el que empiece a sentir una mayor tensión o incluso dolor.

Pregunta: ¿Se podría explicar y describir de nuevo para que las personas lo recuerden con facilidad?

Ejercicio y bienestar: Por supuesto que sí. Se busca un lugar en el que se esté tranquilo y si es posible en soledad, sin perturbación alguna. Puede practicarse en cualquier lugar y circunstancia, incluso en el retrete de un avión o de un tren. Con

Espacio para el bienestar

Estiramiento lumbar en postura bípeda

los pies paralelos a una distancia de un palmo entre ellos y la mirada al frente, se relaja la cara, el cuello, los hombros, brazos, antebrazos y manos y se comienza a flexionar la cabeza hacia adelante hasta que la barbilla contacte con el pecho o se acerque tanto como se pueda.



La persona tiene que estar muy centrada en su respiración. Se empiezan a flexionar las primeras vértebras dorsales bajando muy poco a poco, peldaño a peldaño, de manera que con cada exhalación se baje una sola vértebra. A medida que la flexión se vaya acercando a la zona lumbar la persona comenzará a sentir un aumento de la tensión en ese lugar.

Es muy importante que cada persona aprenda a regular la tensión y el dolor soportable en esta zona. Nunca se debe forzar pues hay que seguir las indicaciones que señala el dolor para saber en cada momento hasta donde bajar. Cada cual tiene que aprender a escuchar su cuerpo.

Cuando se perciba un aumento de tensión, aunque aún no sea dolorosa, hay que detener la flexión de la espalda y colocar las manos sobre los riñones, en la zona lumbar. En esta posición se practica la respiración diafragmática lumbar hasta que la tensión en la zona disminuya sensiblemente.

Pregunta: En caso de que alguna persona tenga dificultad para realizar este estiramiento ¿Cómo se le puede ayudar?

Ejercicio y bienestar: Si la persona tiene mucha dificultad o el dolor es intenso puede ayudarse de otra persona o de la pared.

Si la ayuda es de otra persona, tendrá que ser alguien especialmente sensible y receptivo con el estiramiento que va a realizar la otra persona a quien pretende ayudar. Tiene que apoyar en todo momento a quien realiza el estiramiento tratando de enlentecer el proceso y hacerle sentir su apoyo sin hablar, tan solo con el contacto de sus manos. Colocará sus manos en los riñones de la persona que estira y en cuanto sienta tensión en esta zona tiene que indicar se detenga el proceso de flexión para poner énfasis ayudando en la respiración lumbar.

Si la persona que protagoniza el estiramiento está sola, puede ayudarse de una pared. Pone en contacto con la pared el sacro, la zona dorsal y la cabeza, ya que la zona cervical y lumbar, al tener lordosis, curva hacia adentro, no pueden contactar. Se empieza a bajar muy lentamente la cabeza hasta despegar las vértebras dorsales una a una. A medida que comience a separar las vértebras dorsales de la pared tiene que acercar las lumbares tanto como se pueda. Se mantiene este contacto, por leve que sea, y se respira profundamente por los riñones percibiendo con claridad la presión ejercida por la zona lumbar sobre la pared. Se mantiene en esta posición hasta que perciba que la tensión y el dolor van disminuyendo hasta desaparecer. Cuando esto suceda puede proseguir el estiramiento flexionando el tronco hacia delante un poco más. Caso de que el dolor no desaparezca se da el

Espacio para el bienestar

Estiramiento lumbar en postura bípeda



estiramiento por finalizado y se regresa prosiguiendo el proceso de ir contactando con la pared todas y cada una de las vértebras dorsales.

Pregunta: ¿Qué peligros o contraindicaciones tiene este estiramiento?

Ejercicio y bienestar: Absolutamente ninguna si la persona que lo lleva a cabo está atenta a la tensión que va soportando su zona lumbar a medida que se flexiona el tronco hacia adelante. Muy al contrario, se trata de un estiramiento que tendríamos que hacer todos los humanos adultos varias veces al día para mantener joven y flexible el espinazo, las dos cadenas posteriores y en este caso, la zona lumbar libre de tensiones y dolores.