



VIVIR CON BIENESTAR

Recurso práctico nº 5:

Masaje de espalda en la pared

Pregunta:

Mucha gente se queja de dolores de espalda, incluso hay estadísticas que cifran en España y el resto del mundo en varios millones las horas anuales de bajas laborales por este motivo. ¿Qué se puede hacer para prevenir este problema de salud tan habitual en nuestros días?

Ejercicio y bienestar:

Los dolores de espalda, salvo los provocados por accidentes, se generan a lo largo de muchos años, debido al acortamiento de los músculos y la compresión de las vértebras provocado por la presión que ejerce la fuerza gravitatoria de la Tierra día tras día, sin fallar ni uno solo.

Tal y como se ha comentado en semanas anteriores, descomprimirse y desanudarse son ejercicios necesarios para prevenir este tipo de problemas que pueden aplicarse diariamente, al igual que la postura de descanso que se trató la semana pasada.

Caso de que el dolor de espalda sea un síntoma habitual, aunque persistente y agudo en algunos momentos, se necesitará hacer un estudio personalizado para posteriormente aplicar un programa de ejercicios específico para cada persona en concreto. Si se dispone de informes médicos que puedan dar una información convincente de las causas de este dolor mucho mejor.

Pero con carácter general se puede afirmar que ante el menor síntoma de dolor o molestia de espalda se puede aplicar un remedio eficaz y sencillo cual es el masaje de espalda en la pared con una pelota.

Pregunta:

¿Con alguna pelota especial?

Ejercicio y bienestar:

No necesariamente. En las sesiones de *gimnasia de la felicidad* se utilizan pelotas de pinchos semiblandas de diferentes tamaños, similar al de las pelotas de tenis y también de mayor diámetro. Cada persona tiene que ir experimentando y probando qué clase de pelota y qué tamaño le resulta más eficaz. Es probable que al principio prefiera una pelota grande y blanda, pero con la práctica cotidiana, en la medida que este ejercicio se convierta en habitual, se opte por preferir pelotas

más duras y de menor tamaño, incluso con pinchos. Depende de las circunstancias personales.

Pregunta:

¿Y qué se puede hacer con la pelota y la pared?

Ejercicio y bienestar:

Lo primero que hay que hacer es ponerse ropa cómoda y ligera que no dificulte las acciones que se van a emprender. Se coge la pelota y se coloca justo debajo del



punto de máximo dolor que se percibe en la espalda. Se separan los pies quince o veinte centímetros de la pared y se deja caer muy lentamente el peso del cuerpo sobre la pelota. La presión de la pelota sobre el punto problemático tiene que provocar un malestar soportable. Si provoca un dolor agudo e insoportable se tiene que suspender el ejercicio de inmediato y consultar con un médico.

En la mayoría de los casos el dolor resulta molesto pero siempre que no se ejerza presión puede tolerarse. No hay que hacer ningún tipo de fuerza sino tan solo abandonar el peso del cuerpo sobre la pelota que se apoya en la pared.

En este preciso momento hay que centrar la atención en el punto de dolor y comenzar a realizar respiraciones conscientes y profundas, tratando de llenar los pulmones con mayor intensidad por las zonas que estén cercanas a ese punto, procurando alargar la exhalación que puede acompañarse de suspiros para ayudar de un modo natural a eliminar la congestión que provoca el dolor.

Pregunta:

¿Y con esta presión desaparece el dolor?

Ejercicio y bienestar:

Lo que se logra con esta primera presión es vaciar de sangre la zona muscular afectada y con ello disminuir la congestión. Lo más probable es que el dolor disminuya. A continuación la persona puede hacer pequeños desplazamientos de su espalda sobre la pelota en la pared en sentido longitudinal y transversal pasando siempre por el centro del punto de dolor. Es decir, como si estuviésemos haciendo con la pelota el signo más sobre la zona con dolor. Posteriormente se pueden trazar circunferencias alrededor de esa zona y cualquier otro tipo de desplazamiento y presión con el que el practicante experimente descongestión y mejoría.

Pregunta:

¿Y este ejercicio es suficiente para restablecer la zona afectada?

Ejercicio y bienestar:

En absoluto, se trata de una cura de urgencia, de un remedio ocasional. La espalda requiere de estiramientos diarios, a ser posible en el suelo, pero ante la imposibilidad de hacerlo en un determinado momento este tipo de masaje de urgencia puede disminuir e incluso hacer desaparecer un dolor molesto.