

# Rehabilitación en Dolor lumbar (lumbalgia)

## GUÍAS DE PROGRAMA CASERO EN PERIODO DE CONTINGENCIA

Autor: Dr. Óscar Santamaría Ruiz  
Especialista en Medicina Física y Rehabilitación

### Información general

Esta guía es una referencia didáctica para las patologías más comunes en Rehabilitación. Fue creada con el fin de educar y proveer información para realizar rehabilitación en casa durante el tiempo de contingencia por COVID19. Si tiene alguna duda con respecto a un tema no dude en contactarnos a [rehabilitadoresng@gmail.com](mailto:rehabilitadoresng@gmail.com). Recalamos que en cuanto termine este periodo de contingencia debe acudir a su médico rehabilitador

### ¿Porqué se necesita rehabilitación en el dolor lumbar?

La rehabilitación puede ayudar a recuperar la independencia y a mejorar la calidad de vida. Se describe que hasta el 80% de todas las personas presentarán lumbalgia en algún momento de su vida, afortunadamente el 90% de estas personas se recuperarán en 6 semanas sin ningún tipo de intervención médica. Se describe que hasta el 90% de los dolores lumbares son de origen mecánico es decir por un movimiento rápido, brusco, mala postura o carga de peso de manera incorrecta.

### Objetivo

- Disminución del dolor
- Mejorar la funcionalidad (movilidad).

### Factores de riesgo

- Obesidad
- Tabaquismo
- Ciertas profesiones
- Mala postura

### Manejo Rehabilitador

-Medicamentos Orales para controlar el dolor y relajantes musculares

-Procedimientos: Infiltraciones y bloqueos

-Ejercicios: de fortalecimiento y estiramientos

-Educación: Medidas preventivas y de mantenimiento

Sólo las 2 primeras requieren de un Médico para su manejo pero el resto lo puede y debe realizar el paciente en su casa y es lo que ha probado tener mayor efecto a largo plazo.

### ¿Qué ejercicios puedo realizar en casa?

### **Báscula pélvica en supino**

Apretar el abdomen, contraer los glúteos y hacer que éstos se despeguen del suelo 1-2 cm, y aplanar la columna lumbar. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 10



Más información en <http://www.sermef.es>

### **Abdominales inferiores**

Flexionar los miembros inferiores, llevando las rodillas al pecho. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 10



Más información en <http://www.sermef.es>

### **Puente**

Elevar la pelvis extendiendo ambas caderas hasta alinear los muslos con el tronco. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 10



Más información en <http://www.sermef.es>

### **Extensión de tronco en prono**

Extender el tronco en bloque desde la cintura hasta colocarlo en la misma línea que los miembros inferiores, con la cabeza alineada con el tronco. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 10



Más información en <http://www.sermef.es>

### **Estiramiento lumbosacro en suelo**

Flexionar las rodillas y las caderas hasta sentarse sobre los talones, flexionando a la vez el cuello. Deslizar las manos hacia delante al finalizar el movimiento. Mantener 10-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 4



TE

EN CASA

Más información en <http://www.sermef.es>

Estos ejercicios deben de realizarse al menos 1-2 veces al día, 5 días a la semana hasta la disminución de los síntomas en un 0-50% y reconsulta médica.

Nota: al realizar los ejercicios sólo debe de sentir una pequeña molestia o tirón/halón pero no incremento del dolor, de ser así debe de suspenderlo.

### **Recomendaciones:**

1. Evitar levantar objetos muy pesados >25 libras
2. A levantar objetos desde el piso se debe de agachar doblando las piernas y no inclinándose hacia adelante
3. Al cargar objetos (paquetes) estos deben de distribuirse a ambos lados del cuerpo.
4. Al dormir se puede colocar una almohada por debajo de la barriga.
5. Al sentarse se debe de mantener una posición recta de aproximadamente 90°
6. Al estar de pie durante largo tiempo se debe colocar un pie reposando en un peldaño/taburete.

## Conclusión

- Esta guía tiene la finalidad de evitar durante este tiempo de pandemia que usted o su familiar tenga mayor discapacidad motora.
- Recuerde realizar los ejercicios de la forma indicada en esta guía y si tiene una duda contactenos a: [rehabilitadoresng@gmail.com](mailto:rehabilitadoresng@gmail.com)

## Bibliografía:

1. <https://www.aapmr.org/about-physiatry/conditions-treatments/musculoskeletal-medicine/lumbar-disk-disorders>.
2. [www.sermef.es](http://www.sermef.es)

