RECOMENDACIONES PARA EL DOLOR DE ESPALDA

Consejos de hábitos y estilo de vida[1]

Realiza ejercicio y evita el sedentarismo: Al contrario de la creencia popular, el ejercitar de forma ligera la zona afectada promueve la recuperación, el fortalecimiento de la musculatura de la espalda y evita adoptar malas posturas. Destaca la natación por ser el más completo. Otros deportes como fútbol, balonmano o golf no se recomiendan.

Evita el sobrepeso y la obesidad: existe una fuerte relación entre un IMC elevado y el dolor de espalda, pues las vértebras y las articulaciones en general tienen que soportar más peso.

Evitar alcohol y tabaco: el tabaquismo incrementa la prevalencia del dolor de espalda. El consumo excesivo del alcohol, impide la absorción de micronutrientes como la vitamina B12 y favorecen la aparición de la neuropatía alcohólica.

Controla el estrés y mejorar los hábitos del sueño: el riesgo de sufrir dolor de espalda aumenta cuando aparecen diferentes desajustes emocionales (estrés, depresión…). Son útiles las técnicas de relajación que ayudan a mantener una vida relajada. El **descanso** inadecuado se relaciona con un nivel de estrés más alto. En este sentido la selección de un **colchón adecuado** será importante para mantener una buena postura de la columna y mejorará la calidad del sueño.

Mantén una dieta rica: Una dieta completa rica en micronutrientes como la Vitamina B será fundamental ya que su déficit puede provocar dolor de espalda.

Consejos posturales[1,2]

- **Si se trabaja sentado,** se deberá seleccionar una silla confortable que asegure el correcto apoyo de la espalda y una mesa con una altura adecuada, así se evita trabajar con la espalda encorvada.
- **Evitar permanecer demasiado tiempo acostado o sentado;** cambiar con frecuencia de posición y moverse al menos cada hora.

ESTAR SENTADO

- Mantén la **espalda siempre erguida y bien apoyada** contra el respaldo.
- Coloca las **rodillas en ángulo recto y apoya los pies en el suelo**, usa un reposapiés si no llegan al suelo.
- Si dispones de reposabrazos, regúlalos de forma que te permitan aproximar la silla a la mesa.

CARGAR PESO

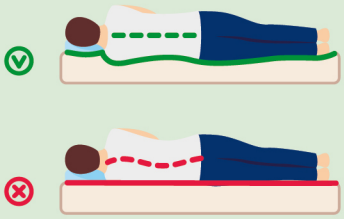
- Mantén la **espalda siempre recta y flexiona las rodillas** para descender.
- Levanta el objeto **utilizando la fuerza de las piernas**.
- **Evita levantar objetos pesados**, y no lo hagas por encima de la cintura.
- Lleva el peso lo más **cerca de la columna** posible.
- **Distribuye de manera uniforme** la carga.

COGER PESOS EN ALTURA

- El manejo de cargas por encima de los hombros es perjudicial para éstos y para la columna. Intenta partir siempre de un **plano de trabajo más elevado**.
- Ubica los de mayor peso y uso frecuente en las **zonas más accesibles**, en altura media.
- Adecúa el punto de recogida de la carga para que **no sea necesario elevar los brazos por encima de los hombros.**

DORMIR

- Las posturas boca arriba y lateral son las más recomendadas.
- **Boca arriba:** Coloca una almohada debajo de las rodillas
  De lado: La almohada debe ser más gruesa para mantener la alineación de la columna.
- **Boca abajo:** Coloca una pequeña almohada a la altura de las caderas.
- **Para levantarte,** ubícate de lado y después, con los brazos, incorpórate hasta sentarte.



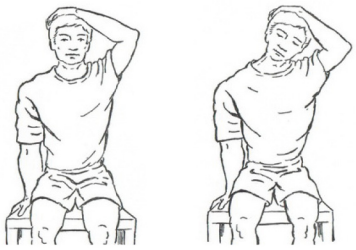
PROGRAMA DE EJERCICIOS
PARA EL DOLOR CERVICAL[3]

Cualquier duda debes **consultar a un profesional de la salud.**
- Realiza siempre estos ejercicios en una **superficie plana,** mejor sobre una colchoneta o similar
- **No realices ningún ejercicio que te provoque dolor** sin consultar a un profesional de la salud
- **No recomendamos hacer más series** de las indicadas en cada ejercicio.

Estiramiento en inclinación lateral con mano

Con una mano agarrada al asiento inclinar lateralmente del cuello hacia el otro lado con ayuda de la otra mano. Mantener 15-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1 **Repeticiones:** 3



Estiramiento en flexión con rotación con mano

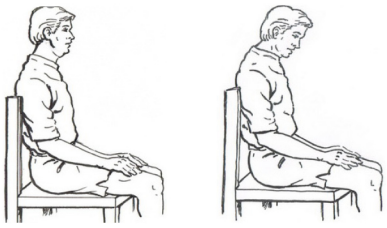
Con una mano agarrada al asiento realizar flexión máxima y rotación del cuello hacia el otro lado con ayuda de la otra mano. Mantener 15-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1 **Repeticiones:** 3

Estiramiento de extensores de cuello

Con ambas manos en los muslos realizar flexión máxima del cuello. Mantener 15-30 segundos y volver a la posición inicial.

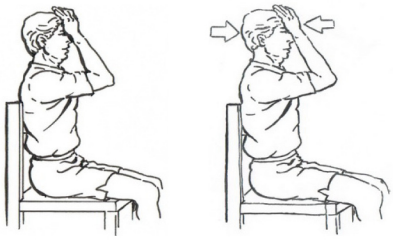
Series: 1 **Repeticiones:** 3



Flexión isométrica

Con la barbilla ligeramente hacia el suelo y las palmas de las manos apoyadas en la frente empujar con la cabeza hacia delante y con las manos hacia atrás. Mantener 5-10 segundos.

Series: 3 **Repeticiones:** 10



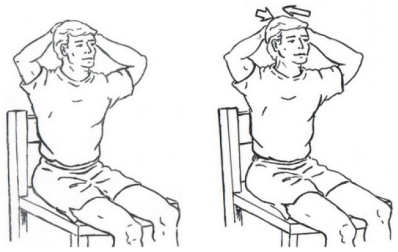
vitagobens® B1- B6 - B12
comprimidos recubiertos con película

NORMON

Extensión isométrica

Con la barbilla ligeramente hacia el suelo y las palmas de las manos apoyadas en la nuca empujar la cabeza hacia atrás y con las manos hacia delante. Mantener 5-10 segundos.

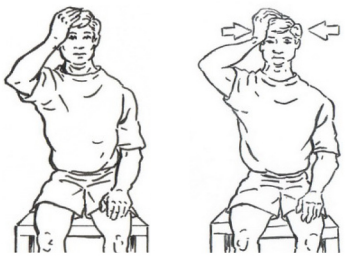
Series: 3 **Repeticiones:** 10



Inclinación lateral isométrica

Con la barbilla ligeramente hacia el suelo y una mano apoyada sobre la sien empujar intentando dirigir la oreja a hombro resistiendo con la mano. Mantener 5-10 segundos.

Series: 3 **Repeticiones:** 10



Rotación isométrica

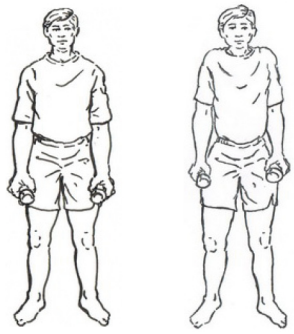
Con la barbilla ligeramente hacia el suelo y una mano apoyada en la parte anterolateral de la frente empujar intentando llevar la barbilla al hombro resistiendo con la mano. Mantener 5-10 segundos.

Series: 3 **Repeticiones:** 10

Ascenso de hombros con pesas

Con los brazos colgando al lado del cuerpo y una pesa en cada mano encogerse de hombros. Mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial.

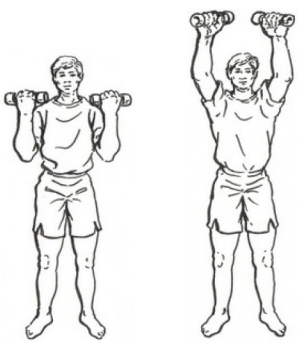
Series: 3 **Repeticiones:** 10



Elevación de hombros con pesas

Con los brazos al lado del cuerpo, los codos flexionados y las manos mirando al frente cada una con una pesa levantar hacia arriba los brazos estirando los codos. Mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 3 **Repeticiones:** 10



vitagobens® B1- B6 - B12
comprimidos recubiertos con película

NORMON

vitagobens® B1-B6-B12

comprimidos recubiertos con película

Previene y trata la falta de vitamina B que puede manifestarse como dolor de espalda.

Prevención y tratamiento de **deficiencia de las vitaminas B1, B6 y B12** que podrían manifestarse como síntomas de **dolores de espalda, en convalecencias o dietas insuficientes.**

Para adultos y adolescentes mayores de 14 años. No administrar más de 15 días seguidos sin consultar a su médico. Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico.

CUANDO TU ESPALDA PIDE UN PLAN

1- Casals JL, Gasparyan A, Martinez F, Morcuende A, Mud F, Mud S. Documento de Consenso. Dolor de espalda. Síntomas y tratamiento. SEFAC y SEMERGEN. Barcelona: EDITTEC, Tecnología y Ediciones del Conocimiento SL; 2016
2- Guía para el cuidado de la espalda. FREMAP, Mutua Colaboradora con la Seguridad Social Nº 61. M-2022-2015
3- Programa de ejercicios. Sociedad española de medicina física y rehabilitación. Programa de ejercicios para Columna Cervical. http://www.sermef-ejercicios.org/

306-MT-PG-VIT-IM-01.2022-1.1

NORMON