

# Prevención de Lesiones de Espalda.

Biblioteca AMED. Muscle's Nutrition. Año 9. #49. Pág. 26.

Una de las lesiones más comunes entre la población que se ejercita en un gimnasio son las lesiones de espalda. Muchas de estas lesiones son causadas por errores en la técnica de los ejercicios, por falta de calentamiento, y/o por usar pesos demasiado grandes sin estar preparados para hacerlo. Conocer tu espalda y los lineamientos básicos de prevención de lesiones te ayudará a mantenerte libre de lesiones.

## CONOCE TU ESPALDA.

La columna vertebral es el soporte de nuestro esqueleto y su especial arquitectura nos permite andar erizados. La columna vertebral está conformada por muchos huesos, que se llaman vértebras. Al observar una columna vertebral normal desde un costado, se aprecia que se encorva hacia adentro en el cuello y la porción vena (región lumbar), y hacia fuera en el tórax y la pelvis. Las vértebras, se mantienen unidas gracias a unas bandas fibrosas resistentes llamadas ligamentos. La columna vertebral normal del adulto tiene 7 vértebras cervicales (cuello), 12 torácicas (porción superior de la espalda) y 12 lumbares grandes (porción inferior). Las vértebras lumbares son más grandes porque deben soportar gran parte del peso corporal. El sacro, que comprende 5 vértebras fusionadas, se localiza bajo las vértebras lumbares. Las últimas 3 vértebras, también fusionadas, forman el coxis.

En la parte central (interna) de las vértebras, se encuentra la médula espinal (sistema nervioso). Los discos intervertebrales se localizan entre las vértebras, cerca del sitio de salida de los nervios raquídeos; estos discos sirven como cojines o "amortiguadores" entre las vértebras y evitan que éstas se golpeen entre si cuando caminamos, corremos o brincamos. Cada disco se compone de un anillo fibroso resistente que tiene una sustancia gelatinosa en el centro. El daño al anillo externo puede originar la protusión, hernia o ruptura del disco intervertebral. Ello ejerce presión en los nevaros o en los tejidos circundantes y produce dolor. De hecho, los discos no se pueden "desprender" ya que están adheridos firmemente entre las vértebras.

A medida que envejecemos, la columna vertebral suele tornarse rígida y pierde flexibilidad. Los discos se desgastan y los espacios entre las vértebras se angostan. Estos cambios son parte del envejecimiento mismo, sin que necesariamente sean dolorosos. A veces, en las vértebras se forman protuberancias llamadas espolones óseos, que asimismo podrían ser causa de dolor. A medida que se desgasta el cartílago de acojinamiento de las articulaciones, los huesos se friccionan y puede experimentarse el dolor de la artritis. Sin embargo, es muy frecuente la dificultad para identificar con precisión la causa del dolor de la espalda, dada la complejidad de ésta.

## QUÉ PUEDE LESIONAR TU ESPALDA.

Gran parte del peso corporal descansa en la porción inferior de la espalda. Esta es la ubicación más frecuente del dolor de espalda en las personas de 20 a 50 años. Las causas habituales radican en el estiramiento excesivo de uno o varios músculos (distensión) ó sobredistensión de ligamentos (esguince). Esto puede deberse a:

- Levantar objetos incorrectamente.
- Realizar los ejercicios con técnica incorrecta.
- Doblar o hiperextender la espalda al realizar algún ejercicio.
- Esfuerzo físico repentino y extenuante; un accidente, lesiones deportivas o una caída.
- Sobrepeso, especialmente en la parte central del cuerpo.
- La posición adoptada para dormir, sobre todo si es boca abajo.
- Una almohada que fuerza el cuello a guardar una posición inadecuada.
- Sentarse en una misma posición durante largo rato; postura incorrecta al estar de pie o sentado.
- Sostener el auricular del teléfono con el hombro.
- Cargar maletas, bolsas de mano o bolsas de hombro pesadas.

# Prevención de Lesiones de Espalda.

Biblioteca AMED. Muscle's Nutrition. Año 9. #49. Pág. 26.

- Sentarse con una billetera gruesa en una de las bolsas posteriores del pantalón.
- Mantenerse inclinado hacia delante durante un tiempo prolongado.
- El estrés y tensión cotidianos.
- El aumento de peso normal o excesivo durante el embarazo.

Como puedes ver, muchas de las causas son actividades que muchos de nosotros realizamos continuamente, sin siquiera pensar en el daño potencial que le estamos haciendo a nuestra espalda.

## PREVENCIÓN DE DOLORES COMUNES EN LA ESPALDA Y CUELLO.

Hacer ejercicio regularmente es el arma más poderosa contra los problemas del cuello y la espalda. El ejercicio adecuado puede ayudar a:

- Conservar o mejorar la flexibilidad de músculos, tendones y ligamentos.
- Fortalecer los músculos que brindan sostén a la espalda.
- Aumentar la fuerza muscular en los brazos, piernas y resto de la parte inferior del cuerpo para disminuir el riesgo de caídas y otras lesiones, además de lograr una postura óptima para levantar y transportar objetos.
- Mejorar la postura corporal.
- Aumentar la densidad ósea.
- Evitar el exceso de peso corporal, que somete la espalda a realizar un esfuerzo mayor.

En tu rutina de pesas no olvides incluir ejercicios para el abdomen y los músculos de la parte baja de tu espalda.

Consulta al médico antes de iniciar un programa de ejercicio si tienes más de 40 años o padeces alguna enfermedad o lesión. Si has llevado una vida sedentaria, empieza con lentitud y aumenta poco a poco. Entre los ejercicios de la espalda se incluyen los siguientes:

- Ejercicios de fortalecimiento del abdomen y piernas.
- Ejercicios de sostén que evitan los impactos, como la bicicleta fina, banda sin fin o aparato simulador de esquí o campo traviesa. Aunque la bicicleta es adecuada, conviene ajustar el asiento y el manubrio de la bicicleta para lograr una posición cómoda.

En caso de tener problemas de la espalda o no practicar ejercicios con regularidad, conviene evitar las actividades que incluyan movimientos o suspensiones rápidas, así como torsiones excesivas. Las actividades de alto impacto en superficies duras –como el trote, tenis, racquetbol o baloncesto- pueden aumentar el desgaste de la espalda. Evita los deportes de contacto.

## EN TUS ACTIVIDADES DIARIAS:

Si pasas mucho tiempo sentado en un escritorio o trabajando en la computadora recuerda mantener tu espalda recta y evita las malas posturas. Cuando levantes un objeto del piso no lo hagas flexionando la espalda, mejor flexiona las rodillas y levántalo manteniendo la espalda recta y la carga cerca de tu cuerpo. Al dormir, la mejor posición es de lado, con las rodillas ligeramente flexionadas y con una pequeña almohada entre las piernas. Cuida también mantener una buena postura al manejar, ver televisión o simplemente estar sentado.