

PROGRAMA ESPALDA SANA

Reduce, alivia o elimina tus dolores de
espalda

ELENACALDITO.COM



ELENA CALDITO

Fisioterapeuta y Entrenadora Personal

Graduada en Fisioterapia y Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en continua formación.

Ayudo a personas para prevenir lesiones y curar dolencias a través del movimiento y el ejercicio planificado para que también tengan una vida activa y saludable.

ÍNDICE

1

DOLOR DE ESPALDA

Dolor y dolor de espalda, prevalencia, tipos de dolor de espalda.

2

LA COLUMNA VERTEBRAL

Bases anatómicas y biomecánicas de la columna vertebral.

3

CAUSAS DEL DOLOR DE ESPALDA

Qué causa el dolor de espalda, factores de riesgo, malos hábitos.

4

CUIDAR LA ESPALDA

¿Por qué tenemos que cuidar nuestra espalda?

5

LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO

El cuerpo está diseñado para moverse. Descubre cuales son los beneficios del ejercicio.

6

¿EN QUÉ CONSISTE ESTE PROGRAMA?

Programa de ejercicios basados en el método pilates.

7

¿QUÉ INCLUYE EL PROGRAMA? ¿QUÉ SE NECESITA?

9 se sesiones grabadas con poco material.

ELENA CALDITO CUIDA TU SALUD

EL DOLOR DE ESPALDA

El dolor en general es una sensación desagradable donde se envía una señal al sistema nervioso central para avisar de que algo no está bien.

Podríamos decir que el dolor nos alerta y protege de un dolor mayor. Sin él no podríamos sobrevivir. Por ejemplo, es el que hace que retires la mano si te estás quemando.

Pero en otras ocasiones el dolor pierde su sentido protector y se convierte en sí mismo en causa de sufrimiento llegando a ser una enfermedad.

El dolor se produce 100% en el cerebro. Esto incluye todo tipo de dolor:

- **Dolor agudo:** común en lesiones tisulares, como en problemas de espalda.
- **Dolor persistente o crónico:** cuando el dolor es mantenido en el tiempo, 3 meses o más. La lesión tisular no es el problema principal.





El dolor de espalda es el dolor de la parte posterior del tronco; recorre toda la columna vertebral, desde el hueso occipital (base del cráneo) hasta el sacro. Además también le corresponden los dolores derivados de las raíces nerviosas.

El dolor lumbar es el dolor de espalda más frecuente (70%), debido a que es la zona que soporta mayor carga. Le sigue el dolor cervical por ser la zona con mayor rango de movimiento. Y por último en frecuencia se encuentra el dolor torácico o dorsal, ya que tiene una movilidad más reducida.

El dolor de espalda es el tipo de dolor de mayor prevalencia a nivel mundial.

Se calcula que entre el 60 y el 80% de la población mundial sufrirá o ha sufrido un episodio de dolor de espalda a lo largo de su vida. Es la segunda causa de visita médica después de la cefalea (dolor de cabeza).

Una alta cantidad de problemas laborales se producen por este trastorno, el cual es común en todos los países industrializados, causando una enorme repercusión social y económica.

LA COLUMNA VERTEBRAL

CONCEPTOS BÁSICOS

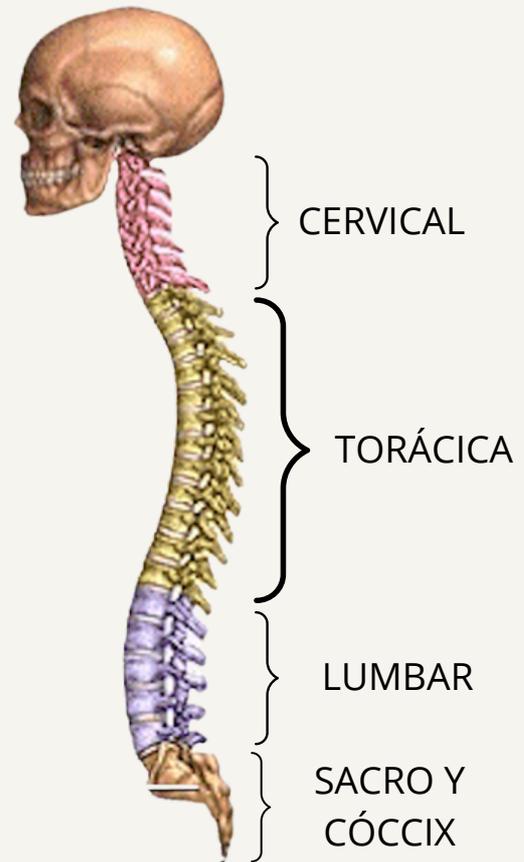
Es el eje óseo del cuerpo. Tiene diversas funciones:

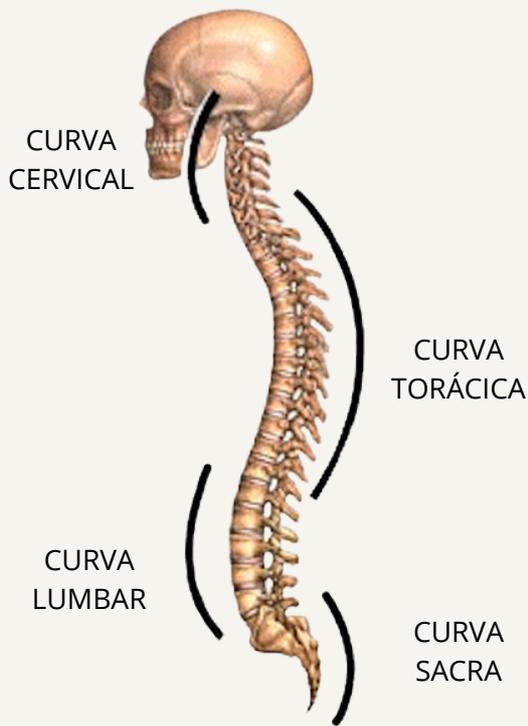


- **Protege la médula ósea y sus raíces.**
- **Ofrece resistencia y movilidad.**
- **Proporciona un eje rígido y flexible a la vez.**
- **Interviene en la locomoción y la postura.**

Podemos dividir la columna en 5 regiones:

- **REGIÓN CERVICAL:** compuesta por 7 vértebras (C1-C7).
- **REGIÓN TORÁCICA:** compuestas por 12 vértebras (T1-T12).
- **REGIÓN LUMBAR:** compuesta por 5 vértebras (L1-L5).
- **REGIÓN SACRA:** compuesta por 5 vértebras fusionadas (S1-S5).
- **CÓCCIX:** compuesto por 3/5 vértebras fusionadas.





La columna tiene 4 curvaturas fisiológicas (naturales):

- **CURVA CERVICAL:** es una curva lordótica.
- **CURVA TORÁCICA:** es una curva cifótica.
- **CURVA LUMBAR:** es una curva lordótica.
- **CURVA SACRA:** es una curva cifótica.

Cuando se modifican las curvaturas fisiológicas (hipercifosis, hiperlordosis, rectificación e inversión), las fuerzas de compresión varían, provocando patologías.

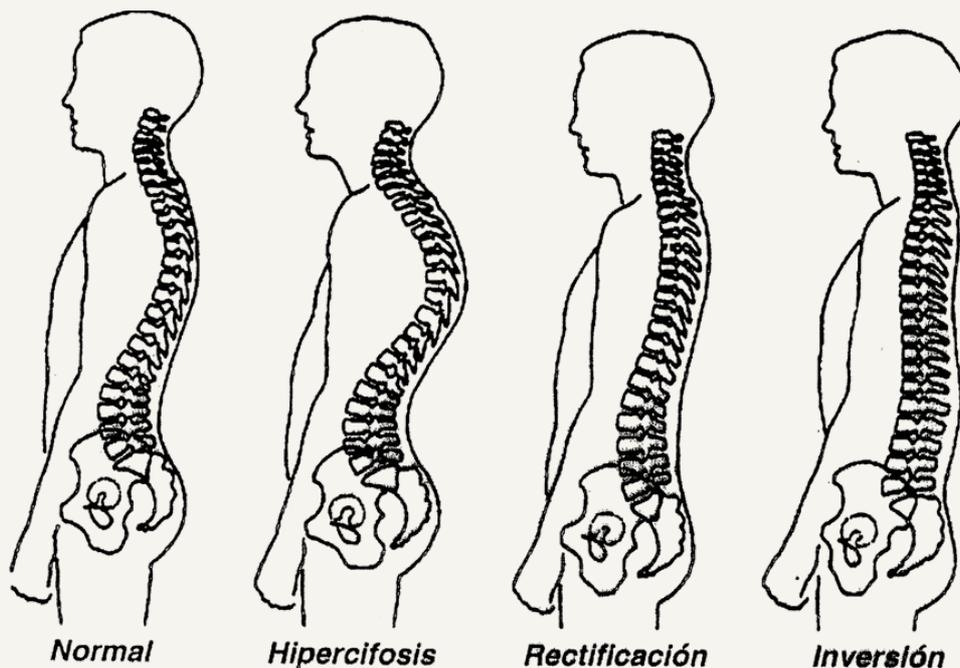


Imagen extraída de:

Serna, L.; Santonja, F. y Pastor, A. (1996). Exploración clínica del plano sagital del raquis. Selección, 5(2), 36-50.

Otra anomalía es la escoliosis: es una curva con desplazamiento lateral. Curva en forma de "S" o de "C".

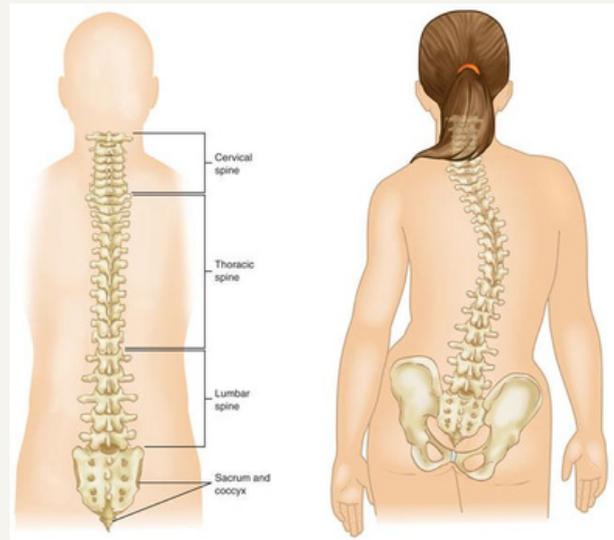


Imagen: Texas Scottish Rite Hospital for Children

La columna vertebral consigue su correcta alineación gracias a dos sistemas de estabilización:

- **ESTABILIZACIÓN PASIVA:** actúan los ligamentos (sujetan) y el disco intervertebral (amortigua).
- **ESTABILIZACIÓN ACTIVA:** actúan los músculos. Aquí los músculos que componen el CORE (músculos abdominales, lumbares, de la pelvis, los glúteos y la musculatura profunda de la columna) aumentan la estabilidad de la columna y la protegen de sufrir futuras patologías.

La columna vertebral es capaz de realizar los siguientes cuatro movimientos:

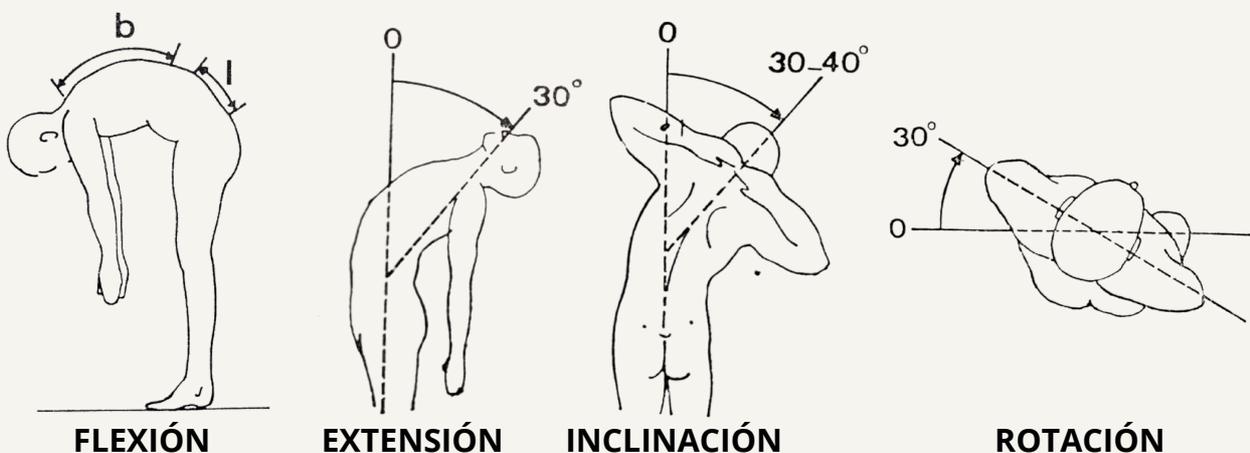


Imagen extraída de:
Diagnóstico ortopédico. H. U. Debrunner

Entre cada vértebra hay una almohadilla que separa una vértebra de otra, llamada DISCO INTERVERTEBRAL.

Este disco está compuesto por tres partes:

- Núcleo pulposo.
- Anillo fibroso.
- Una placa basal.

Sus funciones son:

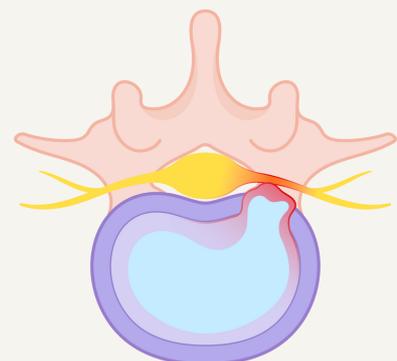
- Absorber o amortiguar las fuerzas de compresión de la columna distribuyendo uniformemente las cargas.
- Participar en el movimiento vertebral.



Hay diversos factores que hacen que el disco se comience a deteriorar, perdiendo agua y volviéndose más flácido y perdiendo su funcionalidad haciendo que se rompan las fibras del anillo, lo cual provoca una lesión discal: protusión discal o hernia discal.

Estos factores son:

- **Envejecimiento.**
- **Sobrecargas.**
- **Inestabilidad vertebral.**
- **Malos hábitos posturales y alimenticios.**
- **Enfermedades inflamatorias.**
- **Traumatismos.**



CAUSAS DEL DOLOR DE ESPALDA

Como he comentado en páginas anteriores, el dolor de espalda es la causa más común de incapacidad temporal y permanente en el mundo. Casi el 80 % de los adultos han tenido dolor de espalda el cual ha producido un efecto negativo en su calidad de vida.

Entre sus causas están:

1. MANTENER MUCHO TIEMPO LA MISMA POSTURA .
2. SOBRESFUERZO.
3. FALTA DE ACTIVIDAD.
4. ESTRÉS.
5. MALA ALIMENTACIÓN.
6. SOBREPESO U OBESIDAD.
7. ENVEJECIMIENTO.
8. TRAUMATISMOS.
9. DEFORMACIONES DE LA COLUMNA.
10. PROTUSIONES O HERNIAS DISCALES.
11. MALA MANIPULACIÓN DE CARGAS.
12. INFECCIONES.

Pero realmente, la causa más común del dolor de espalda es: **LA INACTIVIDAD**. El sedentarismo o pasar largas horas en la misma postura, ya sea en el trabajo o en el tiempo libre, hace que el dolor en la columna vertebral sea mucho más frecuente.

ELENA CALDITO CUIDA TU SALUD

CUIDAR LA ESPALDA

Tener una espalda sana y sin dolores es sinónimo de **CALIDAD DE VIDA**. Si no cuidamos de nuestra espalda, empezaremos a tener dolores y diferentes síntomas e inevitablemente nuestra calidad de vida disminuirá.

Nuestro estilo de vida y nuestro tipo de trabajo hace que a lo largo del tiempo la columna sufra una serie de cambios. Por esto es tan importante tener conciencia de cuál es el estado de nuestra espalda y de cómo debemos cuidar de ella para evitar lesiones y poder seguir teniendo buena calidad de vida.

¿CÓMO PODEMOS CUIDAR DE NUESTRA ESPALDA?

La respuesta es muy sencilla: **MANTENIÉNDONOS ACTIVOS**.

Debemos realizar ejercicio y evitar mantener durante un largo periodo de tiempo una postura.

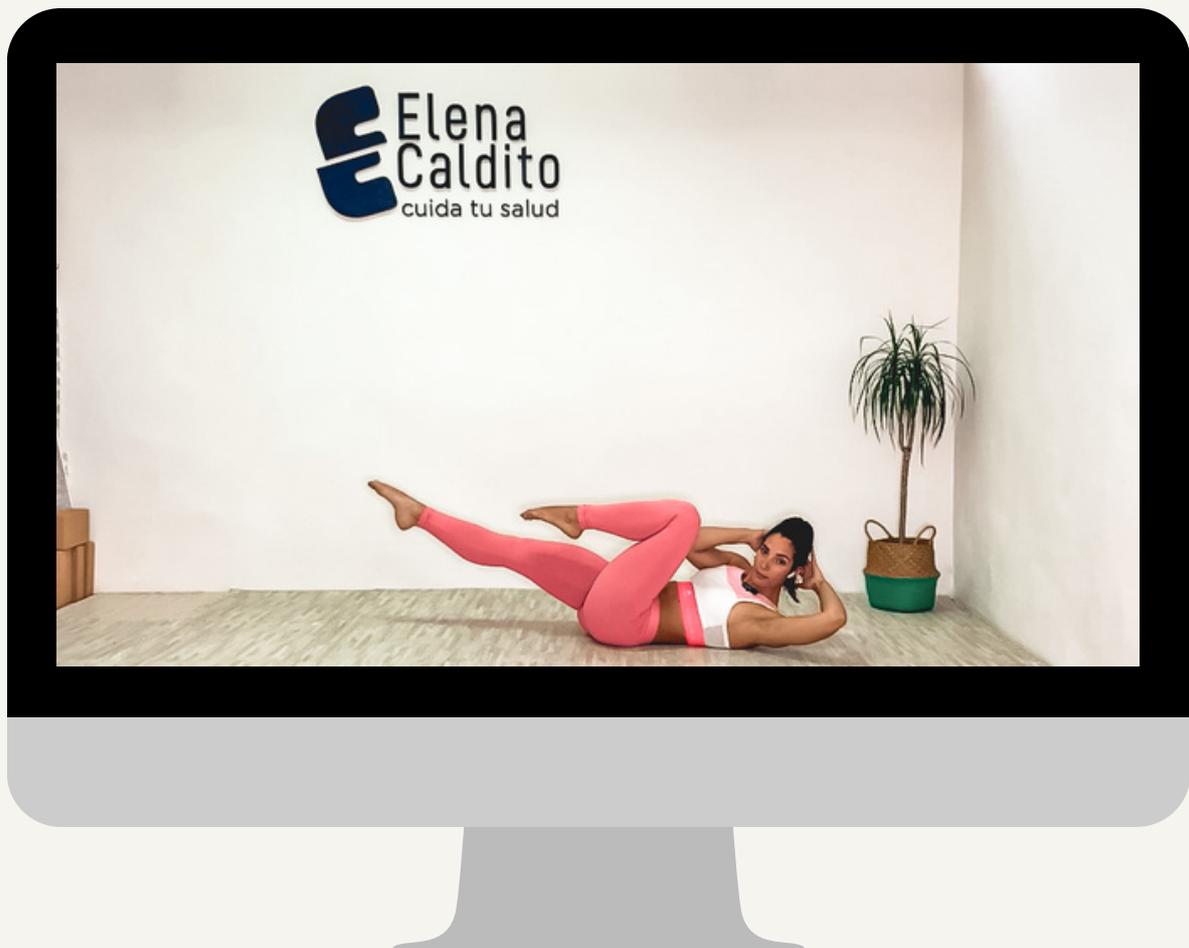


ELENA CALDITO CUIDA TU SALUD

LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO

Se ha demostrado que el ejercicio tiene muy buenos beneficios, entre ellos, reducir el dolor de espalda, no sólo a corto plazo sino para prevenir dolores de espalda futuros. La evidencia científica actual corrobora que el ejercicio es el método más efectivo para tratar lesiones, patología, dolores. Sin ejercicio no existe un tratamiento efectivo.

EL CUERPO ESTÁ DISEÑADO
PARA MOVERSE



@elena.caldito

ELENA CALDITO CUIDA TU SALUD

BENEFICIOS DEL EJERCICIO

- Fortalece toda la musculatura de la espalda.
- Alivia el dolor de espalda.
- Mejora de la postura.
- Gana movilidad y flexibilidad.
- Evita futuros problemas posturales.
- Mejora la función respiratoria.
- Mejora la coordinación y el equilibrio.
- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Mejora el control del cuerpo.

¿EN QUÉ CONSISTE ESTE PROGRAMA?

Es una actividad de bajo impacto donde trabajaremos toda la musculatura de la espalda, así como otras zonas que conectan con ella.

Es un programa basado en el método pilates y otros ejercicios funcionales específicos que nos ayudaran a evitar y aliviar problemas en nuestra columna.

Es un programa apto para cualquier edad:

- Jóvenes con problemas como escoliosis, hiperlordosis...
- Personas que necesitan prevenir o tratar problemas de espalda.





¿QUÉ INCLUYE EL PROGRAMA?

- **GUÍA DEL PROGRAMA ESPALDA SANA:** aquí encontrarás información interesante sobre nuestra columna vertebral, causas de su dolor....
- **8 SESIONES DE FISIOPILATES GRABADAS:** tendrás a tu disposición todas las sesiones del programa en formato vídeo, para que las realices sin ningún tipo de problema.
- **1 SESIÓN GRABADA DE ESTIRAMIENTOS ESPECÍFICOS DE ESPALDA:** en esta sesión además de estirar toda tu espalda vas a sentir alivio y relajación.

¿QUÉ SE NECESITA?

- Esterilla.
- Banda elástica.
- Pesitas de 0,5/1kg.

**¡GRACIAS
POR TU
LECTURA!**

elenacaldito.com

@elena.caldito