



World  
PT Day  
2024

# EJERCICIO Y LUMBALGIA



Se ha demostrado que el ejercicio es el tratamiento más útil para la lumbalgia. No parece que un tipo de ejercicio sea mejor que otro: lo más importante es mantenerse activo y hacerlo con regularidad. Tu fisioterapeuta te ayudará a encontrar un ejercicio adecuado para ti.



## El ejercicio es útil para el dolor lumbar.

Mantenerse lo más activo posible y retomar gradualmente todas las actividades habituales es muy importante para tu recuperación. Empieza poco a poco y ve aumentando la actividad a medida que te sientas más seguro.



## El reposo no ayuda, pero sí la vuelta al movimiento y a las actividades habituales.

El reposo prolongado y evitar la actividad pueden provocar un aumento del dolor lumbar, una mayor incapacidad, una recuperación más lenta y una baja laboral más prolongada.



## El ejercicio puede prevenir la reaparición de la lumbalgia.

El ejercicio puede prevenir significativamente la probabilidad de que reaparezca la lumbalgia.



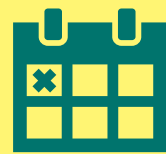
## Moverse con confianza y sin miedo es importante para la lumbalgia.

Mucha gente empieza a moverse despacio y con mucho cuidado. Esto le pone tenso y sobrecarga los músculos. Hacer ejercicio y moverse de forma relajada es mucho mejor para el cuerpo.



## Sentirse dolorido después de hacer ejercicio no siempre significa que el cuerpo esté dañado.

Los músculos que no se han utilizado mucho se resienten más rápidamente. Sentirse rígido y dolorido después de hacer ejercicio suele significar que el cuerpo aún no está acostumbrado a la actividad y que se está adaptando a ella.



## Hacer ejercicio con regularidad es esencial.

La cantidad de ejercicio que hagas es probablemente más importante que el tipo de ejercicio. Los mayores beneficios se obtienen cuando una persona inactiva empieza a hacer cualquier tipo de ejercicio. Lo ideal es hacer al menos 30 minutos al día.



## El ejercicio tiene muchos otros beneficios para la salud.

El ejercicio es muy importante en la prevención y el tratamiento de las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares, ciertos tipos de cáncer, la ansiedad y la depresión.



## Los ejercicios para la estabilidad del tronco no son mejores que otras formas de ejercicio.

Los ejercicios de tronco no ofrecen ninguna ventaja especial sobre otros tipos de ejercicio activo (por ejemplo, caminar) para el dolor lumbar.



## El mejor tipo de ejercicio es el que disfrutas.

Cada persona es diferente: encuentra un ejercicio que te guste y sea fácil de adaptar a tu estilo de vida. Caminar, correr, montar en bicicleta, nadar, hacer ejercicios de fuerza y aeróbicos pueden ayudar a aliviar el dolor lumbar.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 de septiembre

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)