

9 claves rápidas para acabar con el DOLOR DE ESPALDA ¡sin tomar pastillas o tener que llamar al médico!

INTRODUCTION

En este artículo sobre cómo acabar con el dolor de espalda, comparto contigo 9 principios poderosos y estrategias que puedes utilizar – algunos llevan mas tiempo y otros son casi instantáneos. No tienen un orden específico, pero todos tienen una cosa en común: todos funcionan.

La verdad es, que sin conocer tu dolor o tu historial profundamente, no podre decirte cual de estos principios funcionara mejor para ti. Incluso sabiendo la causa principal de tu dolor de espalda, no existen garantías de que ninguna estrategia funcione.

A lo largo de la ultima década, he sido capaz de diferenciar lo que realmente funciona y lo que no, cuando se trata de aliviar el dolor.

Imagina esto... que genial sería si probaras uno de estos consejos cada día... y en unas semanas tuvieras estas estrategias funcionando perfectamente – dando a tu espalda la vida activa y saludable que has perdido, o que estas en peligro de perder.

Así que, aquí tienes mi reto para ti... ahora que tienes este conocimiento en tus manos, tomate un rato cada día para probar una de estas 9 estrategias. Solo te llevarán unos minutos.

Creo que te sorprenderás positivamente lo saludable que te sentirás haciéndolo.

LAS 9 SENCILLAS MANERAS PARA EVITAR EL DOLOR DE ESPALDA (Y LA RIGIDEZ) SIN TOMAR PASTILLAS NI TENER QUE LLAMAR AL DOCTOR

1. EVITA LOS TACONES

Llevar tacones aumentará 25 veces la presión en tu espalda. Si lo ves a la inversa, significaría que, llevando unos zapatos cómodos, tu espalda estaría experimentando 25 veces menos presión sobre ella.

¿Imaginas cuanta liberación sentirías si pudieras eliminar ese estrés de tu espalda ahora?

Suele producirse a través de un estrés de efecto acumulativo. Esta presión se genera al utilizar el calzado erróneo durante semanas y años, resultando en una espalda débil y rígida, en algún momento alrededor de los 40 años.

2. EVITA SENTARTE DURANTE MAS DE 20 MINUTOS CADA VEZ

Existen muchas habladurías en torno al dolor de espalda. Pero esto es un hecho... ni tu ni yo estamos diseñados para estar sentados de forma prolongada. Va en contra de toda regla básica y fundamental en nuestra evolución como humanos. Cuando te sientas, existe 10 veces mas presión en tu columna que cuando estás de pie.

Esto es debido a que la mayoría de nosotros nos encorvamos al sentarnos, lo que significa que los músculos de la espalda diseñados para protegerte, simplemente no funcionan.

Esto causa inevitables molestias, dolores y rigidez.

3. UTILIZA HIELO (NO CALOR)

El hielo es con diferencia el mejor modo de mejorar el dolor de espalda. Mi consejo, es utilizar hielo cuando sientas molestias o dolor, por ejemplo, al final de un día ajetreado. Aplica un paquete de hielo envuelto en un paño durante 10 minutos, varias veces al día.

Cuando utilices calor – mi consejo sería aplicar una botella de agua caliente, cuando sientas la espalda más rígida que dolorida. Una vez más, durante 10 minutos, será suficiente.

4. EVITA SENTARTE CON LAS PIERNAS CRUZADAS

Tu espalda no está diseñada para girarse o torcerse. Y sentarse de piernas cruzadas es lo que provoca. Tus articulaciones están giradas, los músculos están tensos y en esta posición, tu espalda y columna baja es más débil y vulnerable de lesión.

Mantenerse durante un tiempo excesivo en esta posición, va a resultar nocivo para ti.

5. DUERME CON UNA ALMOHADA ENTRE TUS RODILLAS

Puede resultar difícil al principio, pero si persistes, disminuye el nivel de rotación/giro de la columna. ¿Recuerdas que en el principio 4, he comentado que es importante evitar sentarse de piernas cruzadas? Pues es lo mismo a la hora de dormir.

Si duermes de lado, intenta colocar una almohada entre tus piernas para mantener la alineación de tu columna, y así reducir tensión en tu espalda baja.

6. EVITA DORMIR BOCA ABAJO

No existe una manera más efectiva ni más rápida para dañar tu columna. Cada parte de tu columna esta girada en una mala posición, y si continúas durmiendo así, no es de extrañar que estés sufriendo dolor de espalda.

7. CAMBIA TU COLCHON CADA 10 AÑOS

Esta es la pregunta que me hacen cada día. La gente quiere saber en que tipo de colchón deberían dormir. Es una pregunta casi imposible de responder, ya que es demasiado genérica. Pero lo que sí puedo decirte es que, si no has cambiado de colchón en los últimos 10 años, ¡es hora de que lo hagas!

Invierte el tiempo que necesites en encontrar el más confortable para ti. Después de todo, si vas a pasar una tercera parte de tu vida en él, merece la pena que elijas el mejor que puedas.

La clave no es elegir uno firme o duro – encontrar el colchón adecuado supone encontrar el más adecuado para ti y tu columna.

8. ELIGE CALZADO ADECUADO

Las elecciones inadecuadas de calzado incluyen, tacones, sandalias, chanclas, y los zapatos o zapatillas tipo de suela fina. ¿Por qué son inadecuadas? Porque está probado que inciden negativamente sobre tu columna.

Esto es, por su falta de amortiguación para absorber impactos, por lo que tu espalda baja tiene que soportar esos impactos cada vez que tu pie apoya en el suelo (no es bueno para tus tobillos, rodillas ni caderas).

Si puedes absorber parte del impacto, utilizando zapatos o zapatillas blandas, de la talla adecuada y con amortiguación, entonces podrías reducir tu dolor lumbar hasta en un 20-25%.

9. PONTE SALUDABLE CON LA QUIROPRACTICA

No existe un camino más rápido para aliviar el dolor de espalda, que ir a ver a un quiropráctico. Esto significa que vas a tener acceso rápido a un cuidado que aliviará y relajará los músculos tensos, liberará y lubricará las articulaciones doloridas, y fortalecerá tu cuerpo para que puedas volver a hacer lo que te guste.

Combina todos estos consejos que agrupamos en este artículo, junto con una visita al quiropráctico, y veras como remite drásticamente el dolor y la rigidez de espalda que estás padeciendo.

Los quiroprácticos buscamos las vértebras que están desalineadas y están comprimiendo el sistema nervioso sin dejar que los mensajes fluyan de forma correcta entre el cerebro y el cuerpo, haciendo que músculos, glándulas, órganos y diferentes partes del cuerpo funcionen correctamente. Devolviendo esas vertebras a su posición correcta aportamos una solución natural, sin utilizar medicación ni intervenciones quirúrgicas.

SECCIÓN BONUS:

1. Rituales de ejercicio diario para la zona lumbar

Si puedes incorporar una rutina con simples estiramientos y ejercicios de fortalecimiento de los músculos de tu espalda baja, te beneficiarás a tus 40, 50, 60 años o más.

De la misma manera que te lavas los dientes 2 veces por día para mantenerlos limpios y evitar el dolor, debes mirar a tu columna de la misma manera.

Especialmente cuando estás entre los 40 y los 60 años de edad, ya que es cuando tus músculos pierden fuerza y flexibilidad.

2. Evita transportar tu mochila o bolsa sobre un hombro o en una mano

Para esto, vas a tener que cambiar los hábitos que has estado teniendo durante años, en lo que se refiere a transportar bolsas.

Este es un error muy común. Al transportar un maletín o incluso una bolsa de la compra en un hombro, significa que el peso no está bien distribuido. El resultado es que una parte de tu columna esta sufriendo mas presión que la otra. ¿Puedes imaginar que le pasará a la parte de tu cuerpo sosteniendo más presión durante años? (que será la parte en la que estás sintiendo más dolor).

Además, si estás transportando una bolsa sobre tu hombro izquierdo todo el tiempo, puedes terminar con una curvatura de la columna, lo que significará que tu parte izquierda estará trabajando demasiado, soportando ese peso cada día.

Esto causará tensión y dolor, por no mencionar una postura insana y peculiar.

3. Pilates regularmente

El pilates es el número uno de mi lista (¡junto con el yoga!) de cosas importantes para evitar el dolor de espalda.

Y en caso de que te lo estés preguntando, el Pilates está compuesto de una serie de ejercicios diseñados para mejorar el tono y el control muscular. Debes entender que ese control muscular es lo que le suele faltar a los músculos de la zona lumbar, y que suele ser en muchas ocasiones la causa del dolor de espalda y rigidez de las personas.

Entonces, asistiendo a unas clases, o haciendo los ejercicios en casa, mejorarás el tono y el control muscular, y con él, poco a poco bajará la tensión muscular y el dolor.

4. Estírate al principio y al final del día

Es otro ritual diario que podrá transformar tu salud, junto con el Pilates,

Cada día que te levantas, tu cuerpo se va tensando y va perdiendo flexibilidad. Así que deberías hacer algo para revertirlo o por lo menos ralentizarlo.

En el Yoga puedes encontrar la fórmula perfecta, ya que combina una serie de estiramientos diseñados para hacer tu cuerpo más flexible.

5. Permanece hidratado

Este puede ser el gran villano que esté robándote la energía. Un modo muy sencillo de evitarlo, es limitar todo lo que te esté deshidratando. Por ejemplo, una ingesta excesiva de café, té, alcohol y bebidas energéticas, puede estar produciendo esa deshidratación.

Estar deshidratado puede causar molestias y dolores musculares, fatiga y mareos. Así que, es importante que mantengas una ingesta adecuada de agua para aliviar cualquier tensión adicional o no deseada en los músculos de la espalda baja.

Mi consejo es, bebe agua poco a poco, pero a menudo durante el día.

CONCLUSIÓN

Ahí los tienes: 9 cosas (mas 6 consejos bonus) que puedes hacer HOY para mejorar tu postura, tu salud en general, así como para aliviar tu dolor de espalda. Obviamente hay mucho mas que puedes hacer, y podría profundizar más aún, pero siguiendo estos consejos fundamentales, si los aplicas rigurosa y disciplinadamente, causarán una gran diferencia en la calidad de tu vida.