DOLOR DE ESPALDA

"Tengo un dolor aquí, en la parte baja de la espalda....", puede que sea una de las frases mas escuchadas en los centros de entrenamiento y salas de fisioterapia de todo el mundo. En los países industrializados entorno al 30% de la población sufre dolor de espalda de manera crónica, es decir, de 3 a 6 meses al año. ¿Qué podemos hacer los profesionales de la preparación física para prevenir este problema?...

Debemos, antes de nada, considerar la parte posterior del cuerpo como un complejo sistema formado por la cadera y la espina lumbar. El dolor de espalda (zona lumbar, L1-L5), no es problema exclusivo de la espalda, sino de la manera en la que esta y la cadera interactúan. De hecho, la mejor manera de proteger la espalda, es trabajar sobre la cadera. Cuando la cadera no trabaja de manera adecuada, cuando la cadera no se mueve de la manera en que debe hacerlo, se solicita un excesivo trabajo a la columna vertebral lo que, en algún momento, causará dolor de espalda.

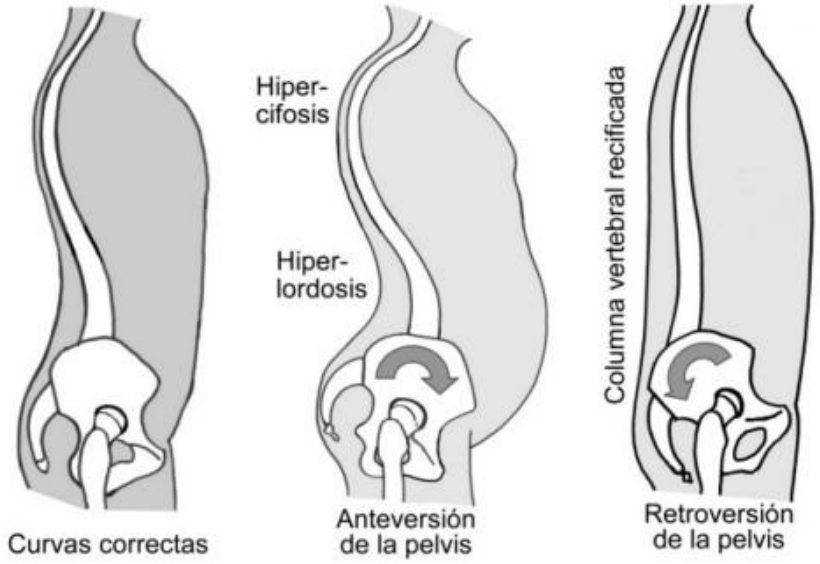
Por tanto, *la solución para el dolor de la zona lumbar no se encuentra en la espalda, se encuentra en la cadera.*

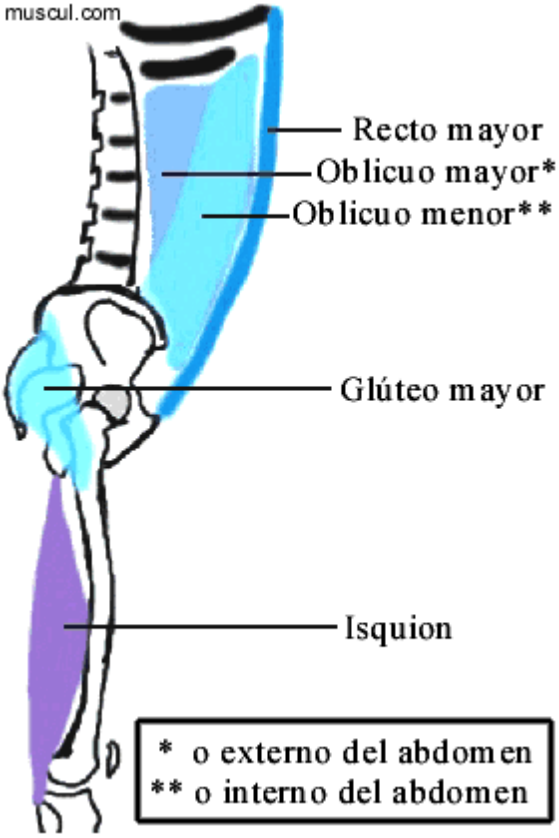
CINTURA PÉLVICA

Estructura formada por la pelvis, el sacro y el coxis. Tiene poco recorrido articular, ya que funciona más como anclaje entre las piernas y el tronco, siendo la base donde pivotan ambos para realizar sus movimientos; no obstante, realiza dos movimientos importantes:

■ **Anteversión:** las crestas iliacas van hacia delante y abajo (sacando coxis)

■ **Retroversión:** las crestas iliacas van hacia arriba y atrás (metiendo coxis).



Cambios anatómicos producidos por la debilidad de los músculos lumbares y abdominales

MÚSCULOS QUE AUMENTAN O DISMINUYEN LA LORDOSIS