

¿VAS AL FISIO PERO TU DOLOR DE ESPALDA VUELVE A APARECER?



Quizá no hagas deporte de musculación. Tus músculos necesitan estar fuertes para sostener tu columna y así no fatigarse. Con hacer deporte no sólo nos referimos a salir a caminar un ratito un par de veces en semana. Nosotros te aconsejamos la práctica de pilates, aquagym o un entrenamiento guiado por un entrenador personal.

- Probablemente no descanses lo suficiente. Tu cuerpo se repara durante el sueño, por eso debemos dormir entre 7 y 8 horas diarias.

- Revisa tu dieta, quizá tengas un exceso de carbohidratos o grasas saturadas. Introduce más fruta y verduras para incrementar la cantidad de vitaminas y sales esenciales en tu cuerpo. Te recomendamos que visites un nutricionista para que te enseñe a comer equilibradamente.

- Mantente hidratado. Somos un 60% de agua, tus tejidos y vísceras necesitan estar

hidratados para un correcto funcionamiento. No esperes a tener sed, esto es un síntoma de deshidratación.

- Seguramente tengas estrés. Para combatirlo la práctica de deporte es la mejor solución. Si aun así no eres capaz de controlar tu estrés te recomendamos que visites a un psicólogo. Actualmente existen técnicas como el Mindfulness que podrían ayudarte a bajar tu nivel de estrés.

- Recuerda seguir las pautas de tu fisioterapeuta. La recuperación del paciente corresponde en un 40% al fisio y un 60% al propio paciente. Haz los ejercicios de musculación y estiramientos que te propone tu fisio.

- Si realmente sigues todos estos pasos y sigues teniendo dolor ¡Cambia de fisioterapeuta!

A continuación te proponemos dos rutinas, una de musculación y otra de estiramientos, para combatir tu dolor de espalda.

Link to Original article: <http://www.tufisioencordoba.com/blog/vas-al-fisio-pero-tu-dolor-de-espalda-vuelve-a-aparecer?elem=105595>