

Ejercicios para la espalda que le ayudarán a mantenerse fuerte durante el embarazo

El dolor de espalda es muy común durante el embarazo. Usted puede realizar estos ejercicios para disminuir el dolor de la espalda. Estos ejercicios también fortalecerán su cuerpo para prepararla para el parto.

Giro de rodillas al pecho

Este ejercicio le estirará la espalda.

- Busque una superficie firme para acostarse.
- Acuéstese boca arriba.
- Lleve las rodillas hacia el pecho.
- Estire los brazos hacia los lados.
- Gire las rodillas hacia un lado y gire la cabeza hacia el otro lado del cuerpo.
- Haga el mismo estiramiento en el otro lado del cuerpo.
- Aumentar poco a poco hasta llegar a **10 repeticiones (5 de cada lado)**.

Inclinación pélvica

Este estiramiento le ayudará a fortalecer de manera suave la espalda baja. Esto ayudará a disminuir su dolor de la cadera y de la espalda baja. Le ayudará con el dolor alrededor del útero (dolor del ligamento). Lo puede hacer en el suelo o contra la pared.

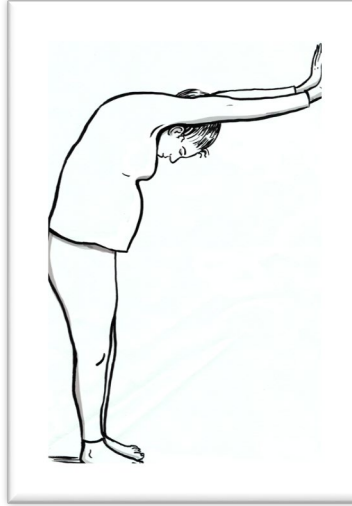
En el suelo:

- Apoye las manos y las rodillas en el suelo. Asegúrese de que la cabeza esté alineada con la espalda.
- Meta el estómago mientras arquea un poquito la espalda. **No** deje que la espalda se afloje. Mantenga esta posición por un mínimo de 10 segundos.
- Relaje el estómago y la espalda — mantenga la espalda lo más plana posible.
- Repita este ejercicio **5 veces**.



Contra la pared:

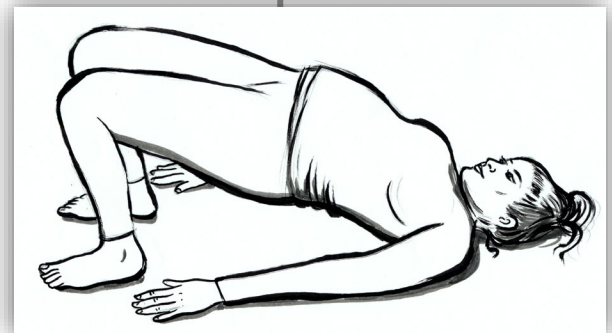
- Apoye las manos contra la pared.
- Haga una curva con la espalda hacia afuera (en arco, como un gato).
- Enderece la espalda para relajarse.
- Repita este ejercicio **5 veces**.



El puente

Este ejercicio le proporciona un ligero estiramiento a los flexores de la cadera. Puede ayudar a fortalecer los músculos de la espalda baja, el estómago y los glúteos. Puede ayudar a aliviar los dolores y las molestias de la cadera y la espalda baja.

- Busque una superficie firme para acostarse.
- Acuéstese boca arriba, con los brazos estirados a cada lado. Asegúrese de que los pies estén separados al nivel de la cadera.
- Apoye la espalda en el suelo.
- Ponga el enfoque en el centro de su cuerpo y levante los glúteos tan alto como pueda para formar una línea recta.
- Apoye su peso en los pies y en los hombros. **No** arquee mucho la espalda.
- Mientras tiene la espalda levantada, apóyese en las puntas de los dedos de los pies de manera que el antepié no toque el suelo y permanezca en esta posición durante 30 segundos.
- Ponga los pies planos y continúe permaneciendo en la posición de puente lo más que pueda, siempre y cuando le sea cómodo.
- Tome de 3 a 5 respiraciones profundas en esta posición.
- Baje la espalda lentamente, empezando por el cuello y continuando hasta la parte baja de la espalda. Debe tardarse hasta 1 minuto para bajar el cuerpo.
- Después de que esté completamente acostado en el suelo, mueva la cabeza de lado derecho a lado izquierdo para liberar la presión.
- Repita este ejercicio de **3 a 5 veces**.



Movimientos para la espalda baja

Este ejercicio ayuda a estirar la espalda baja y las caderas.

- Busque una superficie firme para acostarse. Acuéstese boca arriba.
- Lleve cada rodilla a cada lado de su estómago.
- Ponga las manos por debajo de las rodillas.
- Muévase suavemente (meciéndose) de lado derecho a lado izquierdo. Esto masajeará su espalda baja.
- **Tome de 3 a 4 respiraciones profundas** en esta posición o permanezca en esta posición hasta por un minuto.
- Coloque las plantas de los pies juntas, con las rodillas a los lados y las manos en los tobillos. Esto estirará la parte interna de los muslos, las caderas y la espalda.
- Muévase suavemente (meciéndose) de lado derecho a lado izquierdo.
- **Tome de 3 a 5 respiraciones profundas** en esta posición o permanezca en esta posición hasta por un minuto.
- Después de mecerse de 1 a 2 minutos, acuéstese sobre su lado izquierdo. **Tome de 1 a 2 respiraciones profundas y relajantes.**



Girar

Este ejercicio le ayudará a estirarse y a aliviar la tensión de toda la espalda. Haga este ejercicio con su pareja, un familiar o un amigo.

- Usted y su compañero deben sentarse con las espaldas tocándose.
- Doble las rodillas y cruce los tobillos o junte las plantas de los pies.
- Estire los brazos a los lados y sostenga las manos de su compañero.
- Gire el cuerpo y los brazos de su lado derecho a su lado izquierdo.
- Asegúrese de girar la cabeza y los ojos también. Mantenga un contacto firme entre sus espaldas.
- Repita este ejercicio **hasta por 10 veces.**



Flexión lateral

Este ejercicio estira sus lados.

- Siéntese espalda contra espalda con su compañero. Asegúrese de que sus espaldas estén tocándose.
- Doble las rodillas y cruce los tobillos o junte las plantas de los pies.
- Estire los brazos a los lados y sostenga las manos con su compañero.
- Flexione (dóblese) de su lado derecho y luego del lado izquierdo. Continúe sosteniendo las manos de su compañero.
- Coloque el codo en el suelo cuando se doble de cada lado. Intente mantener sus glúteos y los de la otra persona apoyados en el suelo.
- Recuerde mantener la presión entre sus espaldas.
- Repita este ejercicio **hasta por 10 veces**.



Relajación

Este ejercicio estira el pecho y la parte superior de la espalda.

- Siéntese espalda contra espalda con su compañero. Asegúrese de que la parte inferior de su espalda esté tocando la de su compañero.
- Su compañero debe inclinarse hacia adelante para respaldarlo **mientras usted se recarga hacia atrás**.
- Recuéstese hacia atrás con la cabeza y los hombros apoyados. Asegúrese de abrir el pecho al mantener las manos a los lados.
- **Tome de 3 a 5 respiraciones** en esta posición.
- Lentamente, regrese a la posición vertical con su compañero.

