

¿Dolor? Parte II

Por Alberto Miranda Velasco

Después de haber leído la primera parte del artículo (Dolor Parte I) te preguntarán, ¿de que manera me pueden torturar más? ¿Cómo es posible?, si aún me duela la parte inferior del cuerpo. Pues si! aún hay más! mucho más! Y después de ver la película Hostel 2 de Eli Roth supe que tenía que escribir la segunda parte.



¿Y el Tubo de Foam?

Si seguiste mis consejos, y usaste el “Tubo de Foam” ya deberías de haber experimentado mejorías, saber como usarlo, he incluso haberlo implementar en tu rutina diaria para mejorar tú entrenamiento. A continuación te voy presentar los métodos para la parte superior del cuerpo, sin embargo antes de corregir la problemática primero tenemos que entenderla.

Enemigos de la espalda.

Hoy en día, la mala postura es muy evidente en nuestra sociedad. El uso diario de computadoras y video juegos empeoran la situación creando una postura llamada kiposis (curvatura de la espalda) la cual acorta el rango de movimiento de tus músculos creando desbalances y perdiendo movilidad en las articulaciones adyacentes.



Kiposis y compresión de discos.

Tengo la oportunidad de trabajar con diferentes atletas y clientes, y con todos ellos paso un lapso de tiempo de 90 minutos como máximo de 3 a 5 días por semana, realmente no es mucho tiempo comparado al total de horas de su rutina diaria, las cuales incluyen las horas que pasan detrás de una computadora, sentados en su oficina o manejando, y por si fuera poco, los días de descanso, en los cuales se la pasan probablemente sentados viendo la TV. Este es el tiempo en el que realmente empeora la situación de su espalda, entre muchas otras cosas.



¿Dolor?

Te preguntarán: ¿Pero que hago? ¿Tengo que estar parado todo el día? No necesariamente, el estar parado de manera estática produce la misma problemática, peor aún con gente que tiene problemas de inestabilidad en la columna vertebral (espondilólisis o espondilolistesis).



Aun así, te mueres por comprar el PlayStation 3!

La solución...

Todo esto suena muy desagradable, no te sientes, no te pares, no manejes, no veas TV, no uses una computadora, y entonces no tendrás dolor de espalda. Realmente la solución es muy simple: mantente en movimiento. Si así es, si te duele **MUEVETE**.

¿Alguna vez has visto los geckos del desierto?, ¿cómo se mantienen en movimiento para no quemarse? ellos permanecen con dos patas en la tierra y dos en el aire (alternando). Tú puedes hacer lo mismo cambiando las posiciones de la columna vertebral. Trata de no mantenerte estático por más de 15 minutos en la misma posición y notarás la diferencia.



Sencillo ¿no?

Aún cuando yo me la paso en movimiento todo el día me duele el cuello y la espalda baja. Esto es, porque el cuerpo está compuesto de una serie de articulaciones móviles e inmóviles, la columna vertebral es una articulación móvil y la falta de movilidad terminará en dolor en el cuello o cadera (articulaciones adyacentes). A continuación les presento una serie de ejercicios para regresarle la movilidad a su espalda y quitar el dolor.

Técnicas para la parte superior del cuerpo: Foam Rolling

Características generales antes de empezar:

- Empieza despacio y de manera controlada.
- Mantén relajado el músculo que estás trabajando.
- Trabaja cada músculo en un tiempo promedio de 1 a 2 minutos.
- Aplica la presión necesaria para los diferentes músculos.
- En presencia de mucho dolor, descansa la zona afectada por un tiempo de 30 segundos.
- Realiza los ejercicios una a dos sesiones por día.
- Utiliza esta herramienta antes y después del ejercicio.



Otra vez...nooooo!

Espalda Alta: Romboideos

Recuesta sobre el “Tubo de Foam”, tus caderas deben de estar tocando el piso, cruza los brazos y descansa las manos sobre los hombros (foto 1), levanta la cadera y empieza a moverte de la espalda media hasta donde empieza el cuello o trapecio (foto 2). Si encuentras una zona dolorosa aplica presión gentilmente y no te muevas hasta que el dolor disminuya en un 75%.



Laterales: Teres mayor

Recuesta de lado sobre el “Tubo de Foam”, de igual manera muévete de la parte media hasta la zona axilar. Si encuentras una zona dolorosa aplica presión gentilmente y no te muevas hasta que el dolor disminuya en un 75%.

**Ejercicios de Movilidad.****Espalda Alta: Romboides - Estiramiento**

Recuesta sobre el “Tubo de Foam”, tus caderas deben de estar tocando el piso, coloca tus brazos en el cuello para dar soporte, flexiona la espalda hacia atrás de manera lenta, solo el rango de movimiento que te permita tu espalda.

**Rotación Lateral**

Coloca el tubo de “Foam” debajo de la rodilla derecha y mantenlo presionado. Extiende el brazo derecho 45 grados con el brazo izquierdo (foto 1), estírate lo mas que puedas en forma de arcoíris, trata de tocar el piso (foto 2), pero sobre todo enfócate en el movimiento de la espalda.



En conclusión:

Lo primero que tienes que hacer es, encontrar la causa a tu problema, y después, tener un plan para darle solución. Creo que con la información que aquí te presento puedes regresarle la vida a tu espalda, solo recuerda: que el “tubo de foam” en conjunto con tu plan de entrenamiento personalizado, una buena alimentación y el uso adecuado de suplementos, te ayudarán a realizar tu objetivo.

Acerca del Autor.

Biólogo graduado de la UABC, con diplomado y certificaciones en Nutrición deportiva en diferentes instituciones, especialidad en rendimiento deportivo y endurance. Certificado como entrenador personal (fuerza y acondicionamiento físico). Biomecánica y pre-habilitación en lesiones deportivas. Actual corredor de carreras de aventura, en las cuales se incluye la carrera de expedición *Baja Travesía*. Actualmente trabaja como entrenador personal y como asesor nutricional para Ne* Nutrición estratégica empresa la cual dirige.

Contacto: miranda@nutricionestrategica.com cel. (646)141 1953

Colaboraciones con Ne*:

Ortopedia Ortiz del Noroeste: Empresa dedicada desde hace 20 años a la fabricación y adaptación de Ortésis y Protésis, así como equipo de rehabilitación. Proveedores autorizados del IMSS – Centro Médico Nacional del Noroeste. Dirigida por el Dr. José de Jesús Ortiz Rodríguez, egresado de la Universidad de Guadalajara, con especialidad en Ortopedia y Traumatología, quien cuenta con más de 30 años de experiencia en el ramo.

Contacto ventas: *Guillermina Ortiz Guluarte*. Cel. (646) 148 9630

Ne* Nutrición estratégica. Derechos reservados 2008.

El uso adecuado de esta información es bajo responsabilidad del lector. Queda sujeto a derechos del autor.