

Dr VEGA CURIEL
ESPECIALISTA EN TRAUMATOLOGÍA Y CIRUGÍA ORTOPÉDICA
CIRUJANO DE COLUMNA
DOCTOR EN MEDICINA Y CIRUGÍA

Para fortalecer la columna vertebral es importante hacer ejercicio físico regular. Por suerte, hay muchas actividades que se pueden hacer desde la comodidad del hogar.



Ejercicios para fortalecer tu columna vertebral

A la hora de practicar ejercicios para fortalecer tu columna vertebral **debes considerar previamente tu capacidad física, edad y estado de salud**. Si padeces una afección o lesión específica, lo mejor es asesorarte con un profesional para determinar si este tipo de **actividades pueden ser perjudiciales**.

Ahora bien, si no existen inconvenientes para la práctica de estos ejercicios, es primordial saber que sus beneficios se obtienen solamente cuando se realizan de forma constante. **De nada sirve hacerlos un par de veces a la semana y después volver al sedentarismo.**

1. Estiramiento general de la espalda



Este ejercicio permite estirar los músculos de la espalda a la vez que favorece la relajación mediante la respiración.

El estiramiento general de la espalda es un ejercicio sencillo, de bajo impacto, **ideal para fortalecer la columna vertebral y reducir la recurrencia de los dolores de espalda.** Va complementado con un breve ejercicio de respiración para mayores beneficios.

¿Qué debes hacer?

- Para empezar, acuéstate boca arriba sobre una colchoneta para ejercicios.
- Luego, flexiona las piernas y lleva las dos rodillas al pecho, ayudándote con las manos.
- En este punto, toma aire por la nariz y suéltalo por la boca.
- Vuelve a la postura inicial y haz 15 repeticiones.

2. Crunch oblicuo tumbado



Además de la espalda, con este ejercicio fortaleceremos los abdominales oblicuos. Este sencillo ejercicio tiene interesantes beneficios. Por una parte, **fortalece la zona lumbar y disminuye las dolencias.** Por otro lado, trabaja los oblicuos y ayuda a moldear la cintura.

¿Qué debes hacer?

- Primero, acuéstate boca arriba sobre la colchoneta, con las piernas flexionadas.
- A continuación, lleva las rodillas hacia la derecha y hacia la izquierda, alternando un lado y otro.
- Asegúrate de mantener los hombros en la colchoneta y ambos pies apoyados.
- Mientras haces el movimiento, toma aire por la nariz y suéltalo por la boca.
- Realiza entre 12 y 15 repeticiones por cada lado.

3. Fortalecer tu columna vertebral: estiramiento posterior



Si te resulta complicado puedes añadir una banda elástica para favorecer el estiramiento.

El ejercicio de estiramiento posterior es un buen complemento cuando tu objetivo es fortalecer la columna vertebral. **No solo ayuda a trabajar la parte muscular, sino que disminuye la tensión que suele afectar la zona lumbar.**

Si deseas, puedes **ayudarte con una banda elástica o venda para que sea más sencillo.** La misma debes pasarla por la planta del pie que se eleva y sujetarla con ambas manos.

¿Qué debes hacer?

- Primero, acuéstate boca arriba sobre la colchoneta, con las piernas flexionadas.
- En seguida, toma aire por la nariz y estira una pierna.
- Luego, suelta el aire por la boca mientras subes la pierna que estiraste previamente. Llévala en dirección al techo, manteniendo la rodilla extendida.
- Sostén la postura 5 segundos y baja despacio.

- Realiza 10 o 12 repeticiones con cada pierna.

4. Abdominales superiores



Los ejercicios del core, como los abdominales, también aportan beneficios a la zona lumbar.

Las ventajas de los ejercicios para fortalecer tu columna vertebral es que **también son útiles para trabajar otros grupos musculares del cuerpo**. En este caso, proponemos hacer abdominales superiores que, por supuesto, te permiten **trabajar el vientre y la espalda al mismo tiempo**.

¿Qué debes hacer?

- Manteniendo la posición básica, es decir, acostada boca arriba en la colchoneta, pon las manos detrás de la nuca o cruzadas sobre los hombros.
- Seguidamente, lleva el pecho y los hombros hacia las rodillas. Asegúrate de mantener una posición neutra con respecto al tronco.
- Sostén durante 3 segundos y regresa a la posición inicial.
- Haz entre 12 y 15 repeticiones, combinadas con ejercicios de respiración.

5. Elevación de brazo y pierna contralateral



Para que la técnica sea correcta y evitemos lesiones, el brazo y la pierna deben quedar alineados.

Además de fortalecer la columna vertebral, este ejercicio físico es perfecto para **trabajar la habilidad de coordinación**. Se puede realizar tumbado boca abajo, o bien, en cuadrupedia. Si aún no hay suficiente resistencia, lo mejor es empezar con la primera opción.

¿Qué debes hacer?

-
- Acuéstate boca abajo, con las piernas completamente estiradas en la colchoneta y una almohada debajo del abdomen.
- Luego, levanta un brazo y la pierna del lado contrario, sin despegar el resto del cuerpo de la superficie.
- Mantén la posición 3 o 5 segundos y vuelve a la posición inicial.
- Posteriormente, haz el mismo ejercicio pero con el brazo y pierna contrarios.
- Haz de 12 a 15 repeticiones.
- Si optas por hacerlo en cuadrupedia, ponte en cuatro patas y repite la misma rutina. Sin embargo, asegúrate que el brazo y la pierna levantada queden bien alineados con la espalda.
-

Consejos finales para fortalecer tu columna vertebral

Los ejercicios para fortalecer la columna vertebral pueden ser muy beneficiosos si los practicas correctamente. Por eso, **si tienes dudas sobre alguna postura, asesórate con un entrenador profesional**. Ten en cuenta que una mala ejecución de las actividades mencionadas puede tener efectos negativos.

Por otro lado, si deseas mantener la columna sana, **debes complementar estos ejercicios con otros hábitos saludables**. Así, asegúrate de aplicar lo siguiente en tu rutina diaria:

- Comer alimentos saludables, ricos en ácidos grasos omega-3, antioxidantes, proteínas, vitaminas y minerales.

- Corregir la postura corporal, tanto al caminar como al permanecer sentados.
- Hacer ejercicios de respiración.
- Manejar el estrés a través de terapias de relajación.
- Evitar los sobreesfuerzos físicos, especialmente si no hay suficiente estado físico.
- Tomar suplementos de calcio y vitamina D, previa consulta al médico.
- Dormir bien.