



Dr. Mario Balcázar
Cirugía Articular y Medicina Deportiva

GUÍA DE REHABILITACIÓN

Dolor lumbar

Movimiento y fuerza para recuperar tus actividades

Para quién es

Adultos con dolor lumbar valorado y sin señales de una causa que necesite tratamiento específico. La irradiación, pérdida de sensibilidad o fuerza requiere valoración para elegir la pauta.

El dolor lumbar puede tener distintos factores y no suele explicarse solo por una postura o un músculo débil. Mantener actividad y un programa adaptado puede ayudarte a recuperar función y confianza.

Tu sesión inicial

Cada día practica una serie breve de respiración, activación abdominal y gato-camello, en ese orden. Añade caminata en una cantidad que puedas repetir sin empeoramiento mantenido; inicia con 5–10 minutos si has estado poco activo y divídela si lo necesitas.

En tres días no consecutivos añade puente de glúteo. Cuando sea más fácil y lo hayas revisado, añade pájaro-perro o bicho muerto: empieza por uno. La plancha frontal es una alternativa del trabajo anterior de tronco; la plancha lateral y la elevación lateral de pierna se eligen si necesitas más control lateral.

No hagas las 14 opciones en una sola sesión. La extensión en prono solo entra si fue valorada para tu patrón; los estiramientos se seleccionan por necesidad y la sentadilla es una progresión funcional.

Aumenta de una a dos y después tres series cuando completes dos sesiones con buena técnica y sin empeorar al día siguiente. Reduce antes recorrido o dificultad si pierdes control; cambia una sola variable por vez.

Actividad, ritmo y descanso

Mantén las actividades cotidianas dentro de una cantidad manejable y evita periodos prolongados de reposo en cama. Alterna posturas y tareas; no necesitas mantener una postura rígida perfecta.

Elige una actividad que puedas sostener, por ejemplo caminar, y aumenta gradualmente su duración. El tipo y la cantidad de ejercicio se adaptan a tus preferencias, capacidad y respuesta.

Cómo organizar los ejercicios

Los bloques agrupan movilidad, fuerza y actividades. No representan etapas obligatorias por semanas. El equipo define los movimientos que necesitas y cuáles conviene modificar.

Los ejercicios de extensión lumbar no son una receta universal. Úsalos solo si se revisó que resultan adecuados para tu patrón de síntomas. Detén el movimiento si aparecen o aumentan síntomas en la pierna.

Esfuerzo y revisión

Respira durante los movimientos y busca control, sin apretar al máximo ni contener el aire. Una reagudización requiere ajustar la carga; no obliga por sí sola a abandonar toda actividad.

Si el dolor queda claramente peor después o al día siguiente, reduce temporalmente el recorrido, repeticiones o dificultad. Solicita revisión si no vuelves a tu nivel habitual o hay un cambio importante.

Dormir y trabajar

Prueba la postura en que descanses mejor; una almohada entre las rodillas al dormir de lado o bajo ellas boca arriba puede resultar cómoda. No hay una postura única necesaria para sanar.

Acerca las cargas al cuerpo, utiliza ayuda para objetos pesados y varía las posturas durante el trabajo. La recuperación incluye volver gradualmente a tareas que te importan.

Otros tratamientos

La guía no indica suplementos, ingesta fija de agua o proteína ni medicamentos. Sigue tu receta y las recomendaciones personales que recibiste.

Las fajas y corsés no se recomiendan como tratamiento rutinario de la lumbalgia. Si hay una indicación particular, el médico debe explicarte su propósito y duración.

PROGRAMA DE EJERCICIOS

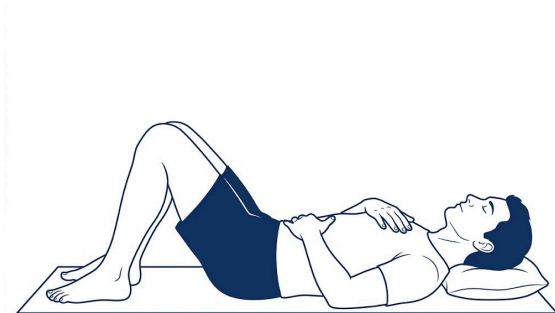
Movilidad y control

Antes de empezar este bloque

Realiza los ejercicios seleccionados en tu pauta y conserva su dosis. El equipo revisa técnica, resistencia y respuesta

antes de aumentar dificultad.

01 Respiración Diafragmática



TU DOSIS

Una serie de 5–10 respiraciones, una vez al día. Inhala aproximadamente 4 segundos y exhala 6, sin forzar; vuelve a respirar normalmente si te mareas.

Prepárate

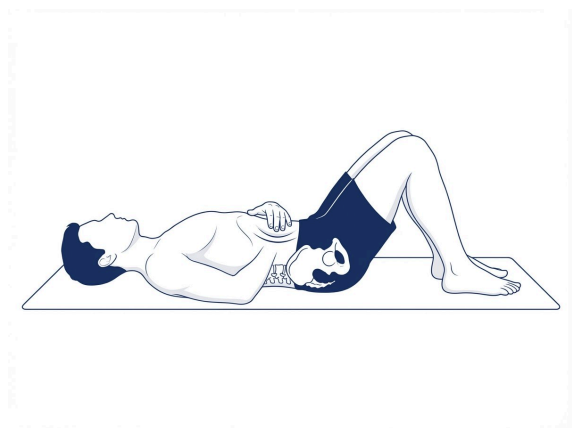
Acuéstate boca arriba con rodillas dobladas y pies apoyados en el piso.

Cómo hacerlo

1. Coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen.
2. Inhala lentamente por la nariz sintiendo cómo sube el abdomen (no el pecho).
3. Exhala lentamente por la boca.
4. La mano del pecho debe moverse lo menos posible.

Referencias: NICE-LBP

02 Activación del Transverso Abdominal



TU DOSIS

1 serie de 10 contracciones de 5 segundos, una vez al día. Relaja 5 segundos entre ellas y sigue respirando.

Prepárate

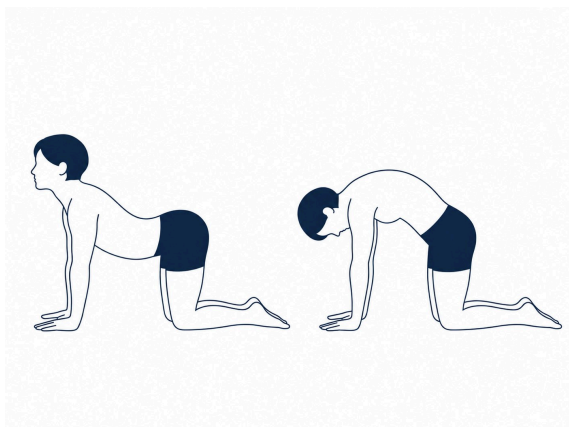
Boca arriba con rodillas dobladas y pies apoyados.

Cómo hacerlo

1. Coloca una mano debajo del ombligo para sentir la contracción.
2. "Mete el ombligo" suavemente hacia la columna sin mover la espalda ni contener la respiración.
3. Respira normalmente durante todo el ejercicio.

Referencias: NICE-LBP

03 Gato-Camello (Cat-Camel)



TU DOSIS

1–2 series de 10 movimientos, una vez al día. Unos 2 segundos por posición, en recorrido cómodo; descansa 30 segundos entre series.

Prepárate

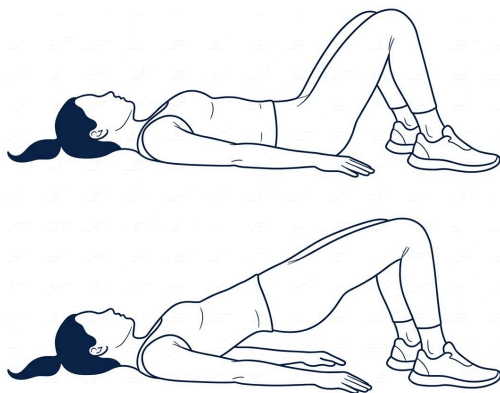
Posición de cuatro puntos (manos y rodillas).

Cómo hacerlo

1. Arquea la espalda hacia arriba como un gato, llevando el mentón al pecho.
2. Luego deja caer el abdomen suavemente hacia el piso, levantando la barbilla.
3. Muévete dentro del rango cómodo sin dolor.

Referencias: NICE-LBP

04 **Puente de Glúteo Básico** **(Glute Bridge)**



TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10 por lado cuando corresponda; progresa hasta 3 series de 10–12. Mantén 3 segundos con control. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios.

Prepárate

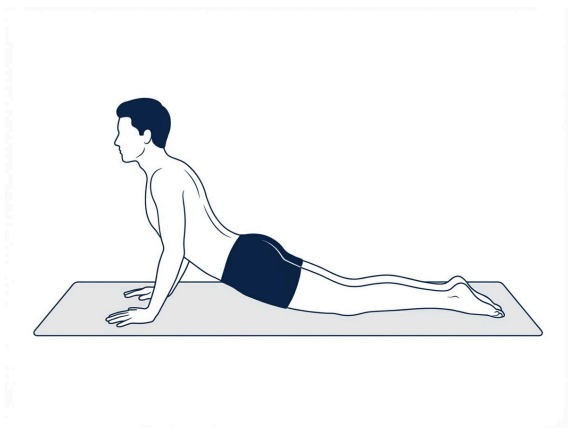
Boca arriba con rodillas dobladas, pies separados al ancho de caderas.

Cómo hacerlo

1. Levanta la cadera apretando los glúteos hasta formar una línea recta desde hombros hasta rodillas.
2. No arquees la espalda.
3. Mantén 3 segundos y baja lentamente.

Referencias: NICE-LBP

05 Extensión Lumbar en Prono (Prone Press-Up)



TU DOSIS

Solo si está indicado: 1 serie de 10 movimientos lentos, una vez al día al inicio. No añadas fuerza externa ni busques más altura a costa del dolor.

Prepárate

Boca abajo con manos bajo los hombros, similar a posición de flexión.

Cómo hacerlo

1. Presiona el tronco hacia arriba manteniendo la pelvis en el piso.
2. Sube solo hasta donde sea cómodo (puede ser extensión parcial).
3. Baja lentamente.
4. NO fuerces el movimiento.

Cuida la técnica

- Solo si tu valoración indicó este movimiento. No lo uses como tratamiento de cualquier dolor lumbar o ciática.

Referencias: NICE-LBP

PROGRAMA DE EJERCICIOS

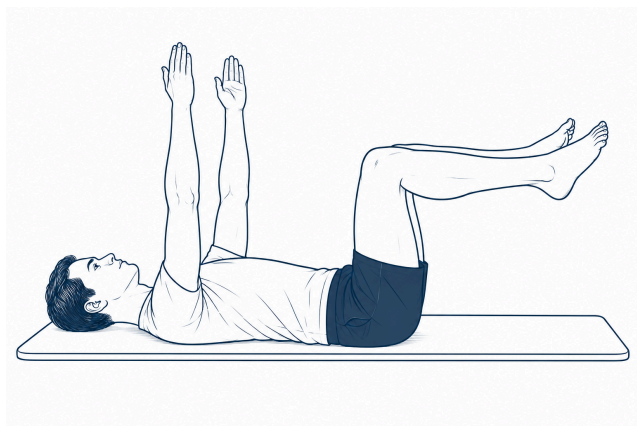
Fuerza

Antes de empezar este bloque

Realiza los ejercicios seleccionados en tu pauta y conserva su dosis. El equipo revisa técnica, resistencia y respuesta

antes de aumentar dificultad.

06 Bicho Muerto (Dead Bug)



Posición inicial.

TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10 por lado cuando corresponda; progresa hasta 3 series de 10–12. Mantén 3 segundos con control. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios.

Prepárate

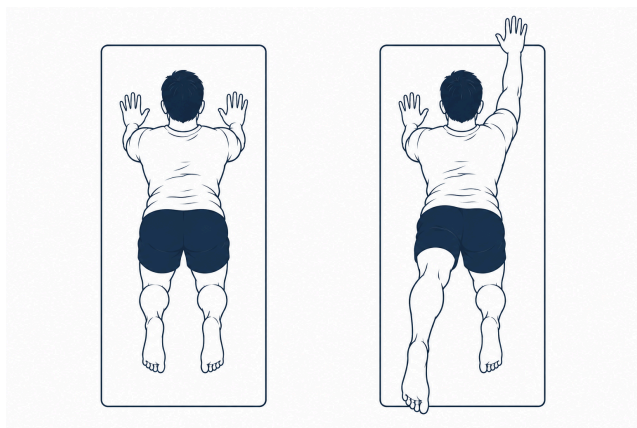
Boca arriba con brazos extendidos hacia el techo y caderas y rodillas dobladas a 90°.

Cómo hacerlo

1. Extiende el brazo derecho hacia atrás mientras extiendes la pierna izquierda hacia adelante, sin que toquen el piso.
2. Mantén la espalda baja pegada al piso.
3. Alterna lados.

Referencias: NICE-LBP

07 Pájaro-Perro (Bird Dog)



TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10 por lado cuando corresponda; progresa hasta 3 series de 10–12. Mantén 3 segundos con control. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios.

Prepárate

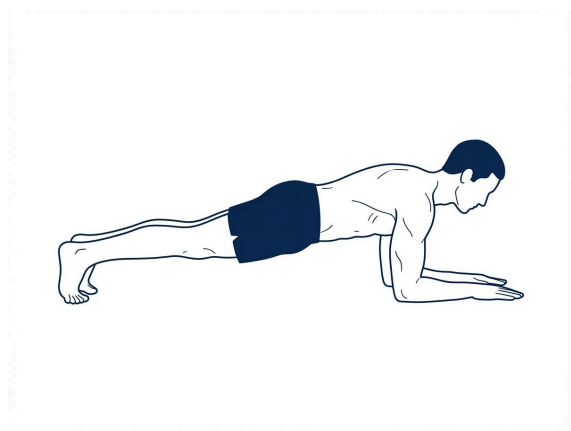
En posición de cuatro puntos con la espalda neutral.

Cómo hacerlo

1. Extiende el brazo derecho hacia adelante y la pierna izquierda hacia atrás simultáneamente, formando una línea recta.
2. Mantén caderas niveladas.
3. Regresa a la posición inicial.
4. Alterna lados.

Referencias: NICE-LBP

08 Plancha Frontal (Forearm Plank)



TU DOSIS

Inicio: 3 sostenimientos de 10 segundos; descansa 30–60 segundos entre ellos. Tres días no consecutivos. Aumenta gradualmente hasta 20–30 segundos si mantienes control y respiras normalmente.

Prepárate

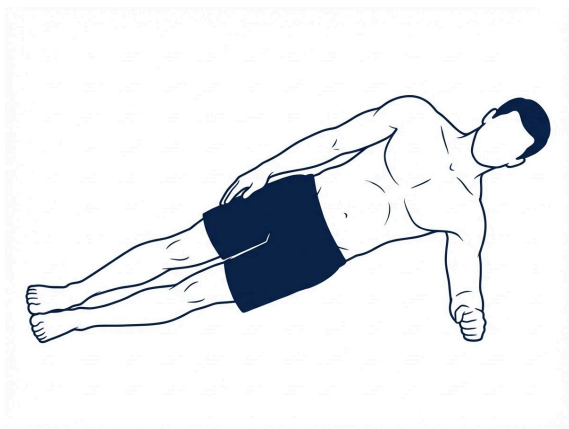
Posición de plancha apoyado sobre antebrazos y puntas de pies.

Cómo hacerlo

1. Codos alineados bajo los hombros.
2. Cuerpo en línea recta de cabeza a talones.
3. No dejes caer ni levantes las caderas.
4. Respira normalmente durante el ejercicio.

Referencias: NICE-LBP

09 Plancha Lateral (Side Plank)



TU DOSIS

Inicio: 3 sostenimientos de 10 segundos; descansa 30–60 segundos entre ellos. Tres días no consecutivos. Aumenta gradualmente hasta 20–30 segundos si mantienes control y respiras normalmente.

Prepárate

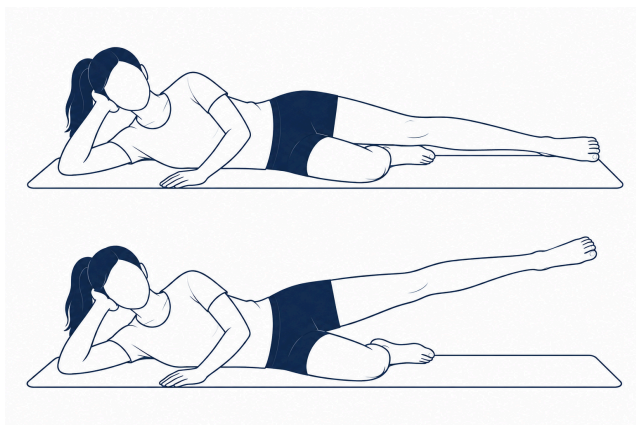
De costado, apoyado sobre un antebrazo.

Cómo hacerlo

1. Codo alineado bajo el hombro.
2. Eleva las caderas formando una línea recta de cabeza a talones.
3. Pies apilados.
4. Mantén la posición sin rotar.
5. Cambia de lado.

Referencias: NICE-LBP

10 Elevación de Pierna Lateral (Side-Lying Leg Lift)



TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10 por lado cuando corresponda; progresa hasta 3 series de 10–12. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios.

Prepárate

De costado, pierna inferior doblada para estabilidad.

Cómo hacerlo

1. Pierna superior completamente extendida.
2. Separa lentamente la pierna superior hacia arriba, sin girar la pelvis ni inclinar el tronco.
3. Baja lentamente sin tocar la otra pierna.
4. Mantén el cuerpo alineado.

Referencias: NICE-LBP

PROGRAMA DE EJERCICIOS

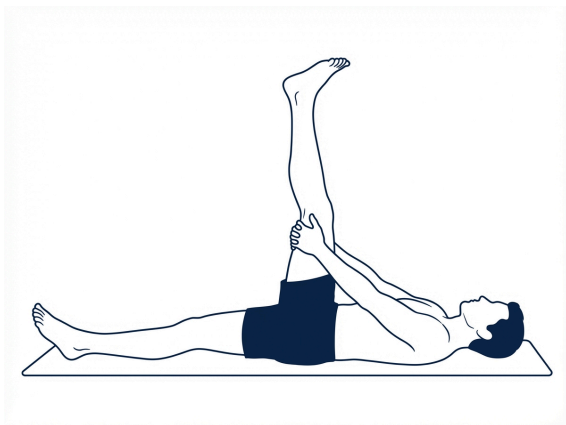
Flexibilidad y función

Antes de empezar este bloque

Realiza los ejercicios seleccionados en tu pauta y conserva su dosis. El equipo revisa técnica, resistencia y respuesta

antes de aumentar dificultad.

11 **Estiramiento de Isquiotibiales (Hamstring Stretch)**



TU DOSIS

3 estiramientos de 30 segundos por lado, tres días no consecutivos si quedaron indicados; descansa 30 segundos entre estiramientos.

Prepárate

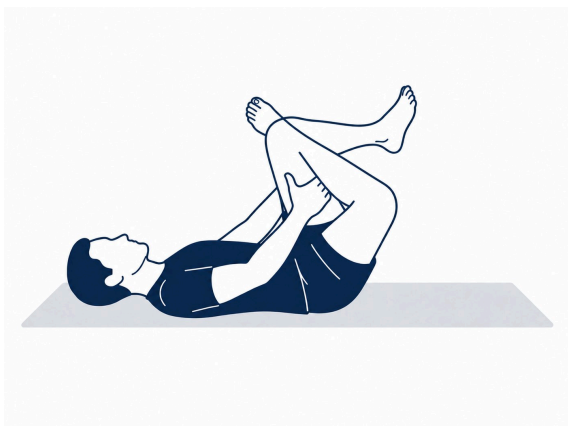
Boca arriba con una pierna extendida en el piso.

Cómo hacerlo

1. Levanta la otra pierna sujetándola por detrás del muslo o debajo de la rodilla.
2. Mantén la rodilla ligeramente doblada si es necesario.
3. Siente el estiramiento en la parte posterior del muslo.
4. Sin rebotes.

Referencias: NICE-LBP

12 Estiramiento del Piriforme (Piriformis Stretch)



TU DOSIS

3 estiramientos de 30 segundos por lado, tres días no consecutivos si quedaron indicados; descansa 30 segundos entre estiramientos.

Prepárate

Boca arriba, cruza el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda (posición de número "4").

Cómo hacerlo

1. Jala el muslo izquierdo hacia el pecho con ambas manos.
2. Siente el estiramiento profundo en el glúteo derecho.
3. Mantén la posición sin rebotar.

Referencias: NICE-LBP

13 Estiramiento de Flexores de Cadera (Hip Flexor Stretch)



TU DOSIS

3 estiramientos de 30 segundos por lado, tres días no consecutivos si quedaron indicados; descansa 30 segundos entre estiramientos.

Prepárate

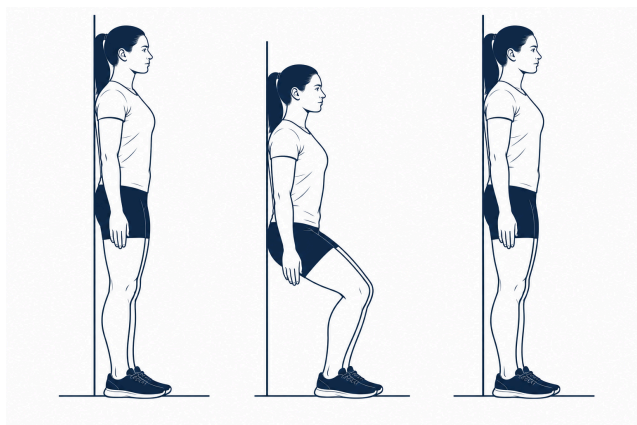
Posición de caballero: una rodilla en el piso, pie contrario al frente con rodilla a 90°.

Cómo hacerlo

1. Tronco erguido, manos sobre el muslo adelantado.
2. Activa suavemente el abdomen y lleva la pelvis apenas hacia atrás, sin arquear la zona lumbar. Desde esa posición, desplaza un poco la cadera hacia delante conservando el tronco erguido.
3. Siente el estiramiento al frente de la cadera de la pierna arrodillada.

Referencias: NICE-LBP

14 Sentadilla Parcial en Pared (Wall Squat)



TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10 por lado cuando corresponda; progresa hasta 3 series de 10–12. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios.

Prepárate

Espalda contra la pared, pies separados al ancho de hombros, a aproximadamente dos pies de la pared.

Cómo hacerlo

1. Deslízate hacia abajo doblando las rodillas 45–60°.
2. La pared soporta la espalda.
3. Brazos a los lados o sobre los muslos.
4. Sube lentamente.

Referencias: NICE-LBP

TU SEGURIDAD

Cuándo buscar ayuda

Urgencias ahora

Acude a urgencias si pierdes el control de orina o heces, notas adormecimiento alrededor de genitales o ano, o aparece debilidad progresiva importante en las piernas. También ante dolor lumbar intenso con fiebre o tras un traumatismo importante.

Adelanta la valoración

Consulta si aparecen síntomas nuevos en una pierna, pérdida de fuerza o sensibilidad, dolor continuo que no cede con el manejo indicado, empeoramiento sostenido o dificultad importante para caminar.

Fuentes del programa

1. NICE NG59. Low back pain and sciatica in over 16s
2. AAOS. Spine Conditioning Program
3. Qaseem et al. ACP Clinical Practice Guideline, 2017
4. NHS. Back pain



Dr. Mario Balcázar

Cirugía Articular y Medicina Deportiva

WhatsApp · (442) 325 9721

Sitio del Dr. Balcázar · suortopedista.com

Guía exclusiva para pacientes del Dr. Balcázar; no sustituye su valoración presencial.

Edición octubre de 2026