

Deporte y dolor de espalda.

Dr. G. Saló Bru.

Los deportes considerados de bajo impacto son muy recomendables para mejorar la forma física, tonificar el cuerpo y fortalecer nuestras articulaciones. Es cierto que si padeces de algún problema en la columna, debes considerar buscar una actividad que represente el menor impacto. Llevar una vida sedentaria y no practicar ningún tipo de deporte, es el otro extremo de la moneda que no es nada recomendable para la salud. Mantener la musculatura de la espalda tonificada así como, relajar tensiones o mantener un cuerpo flexible, suma puntos a favor de tu salud lumbar y articular, ayudando a la prevención de molestias, dolores y lesiones futuras.

A nivel biomecánico clásicamente se han dividido los deportes según el tipo de carga que se aplicaba a nivel lumbar debido a los movimientos específicos de cada uno de ellos. Así, describió unos deportes en los cuales se produce básicamente un estrés axial (grupo 1), otros en los cuales el estrés es rotacional (grupo II) y, por último, los que provocan un estrés por hiperextensión lumbar (grupo III).

Grupo I

Deportes sometidos básicamente a estrés por compresión: levantamiento de peso, fútbol americano, rugby, judo, hípica, motociclismo, bolos y jogging sobre superficie dura.

Grupo II

Deportes en los que predomina la torsión: béisbol, baloncesto, fútbol, boxeo, voleibol, tenis y otros deportes de raqueta y golf.

Grupo III

Deportes en los cuales existe hipertensión o una posición en hiperlordosis repetida (bending stress o back-arching): natación (en especial los estilos de mariposa y braza), atletismo, gimnasia y remo

En general, las personas que padecen dolor de espalda deben evitar los siguientes deportes:

1. Deportes de alto impacto: son llamados deportes de impacto aquellos que implican saltar o correr. Ambos ejercicios implican una sobrecarga de la musculatura y los discos lumbares, que debe ser evitada.
2. Deportes asimétricos: Son deportes asimétricos aquellos que consisten en golpear una pelota con algún objeto, tales como golf, hockey, beisbol, cricket y todos los deportes de raqueta (tenis, paddle, frontón, badminton, squash, etc) en los cuales además está añadido el problema de la hiperextensión de la columna durante el saque.
3. Deportes que impliquen vibración sobre la columna lumbar: dentro de este apartado se incluyen todos los deportes a motor (motociclismo, motocross, trial, etc.) así como la bicicleta de montaña.
4. Aquellos deportes que impliquen la manipulación de peso directamente sobre el raquis lumbar: ciertos ejercicios de musculación, halterofilia, crossfit, etc.

A continuación vamos a desgranar que deportes nos serán favorables y cuales nos serán perjudiciales para nuestra columna.

Deportes favorables para los pacientes que presentan dolor de espalda.

1. Natación.

Considerada como uno de los deportes más completos, la natación va a fortalecer los ligamentos y la musculatura de tus piernas, así como la columna vertebral y los brazos.

La natación se ha considerado una terapia excelente para los pacientes con dolor de espalda y para recuperar a los atletas que han sufrido cualquier tipo de lesión. Sin embargo, hay que tener en cuenta que nadar puede originar sobrecargas a nivel de la base del cuello, la unión toracolumbar y la parte baja de la columna lumbar. Cada una de estas áreas se conoce como zona de transición, ya que representan el punto de unión entre una zona muy móvil de la columna y otra menos móvil.



La natación es un deporte ideal para prevenir dolores de espalda. Cuando estamos en el agua, tus piernas y columna no soportan el peso de tu cuerpo, forzando a los abdominales y lumbares a trabajar. Estos músculos son esenciales para tener una espalda sana. Es cierto que cada técnica adoptada requiere de unas características físicas u otras o bien, fortalece distintas zonas del cuerpo, debes encontrar la que mejor se adapte a tu situación.

Es fundamental cuando practicamos cualquier deporte, tener una buena técnica del ejercicio, también es el caso de la natación. Mantener el cuerpo en el agua de forma que los músculos abdominales estén trabajando y colocar la cabeza justo en la superficie del agua y no, en una posición demasiado elevada que originen tensiones, serian algunos ejemplos.

La técnica apropiada al nadar también es importante. Dentro de la natación hay algunos estilos que nos irán mejor que otros: nadar de espalda es el estilo que mejor se adaptara a nuestras necesidades si tenemos dolor de espalda. En general deberá evitarse la braza (especialmente si además el paciente presenta dolor cervical) por el mecanismo de extensión cervical que genera este estilo. El crol también será favorable en caso de problemas lumbares, pero si además se tiene dolor cervical es recomendable nadar crol con máscara de snorkel y tubo para evitar la rotación de las cervicales a la hora de coger aire.

2. Caminar / marcha nórdica / trekking.

Aunque parezca un ejercicio muy básico, andar sigue siendo una actividad efectiva y con muchos beneficios físicos, entre ellos, paliar el dolor de espalda. Siempre tendremos en cuenta de llevar un calzado adecuado al terreno por el cuál circularemos.

Caminar con una intensidad moderada, ni muy rápido ni muy lento, evita que tu columna se torsione y ayuda a fortalecer la espalda. Caminar media hora al día es un excelente remedio contra el sedentarismo, pero además mejora nuestro sistema cardiovascular, fortalece el corazón y pulmones.



Correr es un deporte saludable, pero el impacto puede afectar a tus articulaciones, es por ello que caminar mejora el flujo de circulación sanguínea y la condición física en general, además de prevenir dolor de espalda, sin riesgos para nuestro sistema articular y muscular.

3. Pilates.

El pilates es uno de los mejores deportes para la espalda, la forma ideal de ejercitarse sin tener ningún riesgo para los músculos de la espalda. Con unos ejercicios seleccionados podremos mejorar y fortalecer nuestra columna vertebral.

Una de las partes que más se ejercitan en el pilates es la parte abdominal, lo que refuerza los músculos que tenemos en la parte posterior del cuerpo. Los expertos afirman que la mayor parte de las personas que trabajan bien el área abdominal, no sufrirán dolencias en la espalda ya que se obtiene mayor control del cuerpo.



Otros beneficios del pilates pasan por trabajar los estiramientos de la musculatura del cuerpo, lo que ayuda a liberar tensiones y relajar las partes que día a día adoptan malas posturas, sufren sobrecargas o lesiones como la ciática, entre otras. Con este tipo de actividad se aprende a respirar mejor y educar el cuerpo a adoptar posturas apropiadas.

4. Ciclismo / Bicicleta estática.

Por lo general, se acepta que el ciclismo es una forma efectiva de actividad aeróbica de bajo impacto, que proporciona un nivel adecuado de puesta a punto del sistema cardiovascular y que está asociada a poco riesgo de lesiones de columna.

En su modalidad estática, la bicicleta es un ejercicio ideal para trabajar la musculatura de las extremidades inferiores y mantener la buena forma física sin que ello suponga un impacto para tu espalda. Si quieres practicar ciclismo al aire libre y sufres de patologías en la columna, la irregularidad del terreno puede ser perjudicial para ti y que represente más problemas que beneficios.



La posición en flexión es beneficiosa para los pacientes afectados de estenosis del canal lumbar, aunque no hay que olvidar que esta posición aumenta la extensión de la columna cervical y puede producir contracturas en la región cervical y dorsal interescapular. En caso de artrosis lumbar, sobre todo de las carillas articulares, la postura en flexión que exige la bicicleta puede resultar muy beneficiosa y aliviar el dolor de la columna vertebral.

Es fundamental mantener una buena posición mientras se pedalea, para ello, antes de empezar con el ejercicio físico debes tomarte tu tiempo para ajustar los distintos elementos de la bicicleta según tus dimensiones, asiento y manillar. Es un paso fundamental para evitar sobrecargar la espalda y hacer que el ejercicio sea reparador y no perjudicial.

Normalmente, los equipos del gimnasio permiten mantener una posición erguida del cuerpo, haciendo que tu espalda quede totalmente recta y adoptando una posición natural mientras se pedalea. Debes evitar las posiciones inadecuadas que afecten negativamente a tu espalda, como por ejemplo, arquear la parte lumbar hacia el interior o la parte superior de la columna hacia el exterior.

Estas posiciones pueden tener como consecuencia sobrecargar los músculos del cuello y de la espalda. Igualmente, practicar ciclismo de montaña o en superficies poco regulares, puede causar repentinas sacudidas en tu columna vertebral.

La intención del ciclismo o spinning, debe ser la de fortalecer la musculatura de las piernas y abdominales para que de ésta forma, sea más fácil llevar a cabo los movimientos o actividades para el levantamiento de peso.

Algunos consejos útiles son: evitar el ciclismo de montaña, montar en una bicicleta que se ajuste de manera apropiada, recordar no solo empujar los pedales hacia abajo, sino también hacia arriba, usar guantes de ciclismo y una cubierta en el manubrio para reducir la sacudida en la parte superior del cuerpo y utilizar una bicicleta con amortiguadores en la rueda delantera.

5. Remo.

Entre los ejercicios considerados como de bajo impacto para la espalda, se encuentra el remo, siempre que se adopte una posición adecuada para realizarlo.

Los ejercicios que tienen que ver con el remo, ya sea en embarcaciones o mediante simulaciones en el gimnasio, exigen una buena forma física, pues llevan derivadas exigencias relacionadas con el tono muscular, pero si hacer una buena práctica de ello, puede ser de gran ayuda para tonificar la musculatura de la espalda y garantizar la salud de la zona.



6. Tai Chí y Yoga.

De procedencia oriental, el Tai Chi reproduce movimientos suaves, lentos y armoniosos que sirven para que nuestro cuerpo vaya pasando de una figura a otra con ritmo, de forma fluida y sin pausa. La práctica del Tai Chi tonifica toda la musculatura del cuerpo, ayudando así a aliviar o facilitar el ejercicio de las articulaciones y evitar el dolor de espalda. Además, trabaja la respiración para ser más conscientes de los movimientos y liberar la mente.



En cuanto al Yoga, los ejercicios de estiramiento son importantes para los deportistas o aquellas personas que sufren dolores de espalda. El yoga es una técnica muy antigua que se ha realizado desde siempre para combatir el estrés, como forma de meditación, también para conseguir una mayor flexibilidad con nuestro cuerpo, respetando las limitaciones de cada persona.

En el yoga nuestro sistema muscular aporta elasticidad para que los huesos se muevan en el espacio. Para las diferentes dolencias de espalda, el yoga ofrece mucha ayuda. Las "asanas" o posturas, se adaptan a cada practicante de Yoga. Existen posturas que favorecen la región cervical, otras la dorsal, lumbar o la zona del coxis. De esta forma, los ejercicios de yoga nos

ayudarán a relajar nervios pinzados en la espalda, estirar la columna y generar más espacio entre vértebras.

7. Otras actividades.

En general las clases dirigidas que podemos ejercitar en los gimnasios también nos pueden ser favorables para nuestra columna. Ejercicios como tonificación, gimnasia de mantenimiento, gimnasia cardiovascular y aquagym serán ejercicios que podemos realizar si tenemos algún problema de espalda.

Ejercicios especializados en tonificación: existen una serie de ejercicios muy recomendados para evitar problemas de espalda. Si no disponemos de demasiado tiempo para practicar estos deportes, estos ejercicios pueden darnos resultados rápidos para mejorar y estirar tu espalda. Puede hallar estos ejercicios en los otros apartados de esta página web.

Deportes que no son favorables para los pacientes que presentan dolor de espalda.

Los siguientes deportes nos pueden perjudicar si tenemos algún problema en la columna. Esto no quiere decir que los tengamos prohibidos, sino que deberemos tomar precauciones a la hora de realizarlos y en caso de que nuestro dolor lumbar se agrave deberemos considerar abandonar su práctica.

1. Musculación / Levantamiento de pesas/ halterofilia.

El levantamiento de pesas puede poner mucha tensión sobre la columna vertebral. Esto se aplica sobre todo a las personas que son de mediana y avanzada edad porque los discos de la columna pueden secarse y volverse más delgados y más frágiles con la edad. Los discos son los "amortiguadores" entre los huesos (vértebras) de la columna.

Junto con las lesiones de músculos y ligamentos, los levantadores de pesas están también en riesgo de un tipo de fractura por sobrecarga en la espalda llamada espondilolisis.



Para evitar lesiones al levantar pesas, haga algún ejercicio aeróbico y estire bien antes de levantar pesas para calentar sus músculos. Utilice máquinas de entrenamiento en lugar de pesas libres. Estas máquinas ponen menos tensión en su columna vertebral y puede individualizar el trabajo por grupos musculares sin aplicar tensión sobre la columna. Las máquinas de entrenamiento también son más fáciles de aprender a utilizar en comparación con las pesas libres. Haga más repeticiones en lugar de agregar más peso cuando esté tratando de desarrollar la fuerza. Levante solo lo que puede alzar sin correr peligro. NO agregue demasiado peso.

Aprenda las técnicas de levantamiento adecuadas de alguien que esté bien entrenado. La técnica es importante. Evite ciertos ejercicios de levantamiento de pesas que son más tensionantes sobre su columna vertebral. Algunos de estos son hacer cuclillas, envión, arrancada y peso muerto.

2. Golf

El dolor de espalda es relativamente frecuente entre los practicantes de golf. El golfista profesional sabe reducir al mínimo el esfuerzo muscular y la sobrecarga discal, mientras que el jugador de fin de semana realiza mayores esfuerzos musculares y sobrecarga más el disco. De esta forma, las lesiones agudas suelen producirse con mayor frecuencia entre los jugadores de fin de semana.

El balanceo del golf requiere rotación vigorosa de la columna vertebral y esto pone tensión sobre los músculos, los ligamentos, las articulaciones y los discos de la columna.



Se consideran factores de riesgo la edad, las anomalías esqueléticas o del disco y las particularidades inherentes a los mecanismos del swing.

Las sugerencias para quitar la tensión de su espalda incluyen un calentamiento y estiramiento los músculos de su espalda y parte superior de las piernas antes de empezar una ronda. Agáchese con sus rodillas cuando recoja la pelota de golf. Cuando esté en el campo, use un carrito para cargar su bolsa de golf. Es importante una buena técnica para ejecutar los golpes, por lo cuál es necesario que si se inicia en este deporte lo haga bajo la supervisión de un entrenador personal.

3. Atletismo / Runing / Footing.

El atletismo causa sacudida repetitiva y compresión sobre los discos y las articulaciones pequeñas en la espalda estas áreas de su columna lumbar.

Los consejos para ayudar a reducir la tensión sobre la columna vertebral son: Evite correr sobre superficies de concreto y desiguales. En lugar de esto, corra sobre una pista acolchada o superficies suaves de hierba uniforme. Use zapatillas de alta calidad con buena amortiguación. Reemplácelas cuando se desgasten. La mayoría de los expertos sugieren un movimiento hacia adelante, yendo al frente con el pecho y manteniendo la cabeza balanceada sobre este.



Durante la carrera, la fuerza que se genera cuando el talón impacta con el suelo representa una importante sobrecarga de la columna. Antes de despegar en una carrera más larga, haga calentamiento y estire los músculos de las piernas y la región lumbar. Aprenda ejercicios que fortalezcan los músculos del tronco en lo profundo de su abdomen y la pelvis, que soportan la columna vertebral.

La experiencia del corredor no influye para disminuir las cargas de la columna, habiéndose comprobado que estos cambios son similares tanto si se trata de corredores expertos como inexpertos. Los aspectos que sí influyen son el tipo de calzado, la naturaleza de la pista o superficie de la carrera, la distancia y la duración del ejercicio. Durante la carrera se produce una hiperextensión repetitiva. La columna lumbar se encuentra en hiperlordosis en el momento de contacto del pie y se extiende bruscamente cuando se eleva la pierna del suelo. Cuanto más rápida es la carrera, mayor es la extensión.

Dentro del atletismo hay modalidades que pueden sobrecargar más la columna, tales como lanzamiento de jabalina, lanzamiento de peso, salto de altura, etc.

4. Tenis y deportes de raqueta.

Los deportes de raqueta como el tenis o el pádel fuerzan tu espalda para hacerla más fuerte de un lado que el otro y eso nos producirá problemas en el futuro. Los golpes de raqueta entrañan una sobrecarga mecánica sobre la espalda que aumenta el riesgo de lesiones. El efecto de las fuerzas aplicadas al cuerpo por el impacto de los repetidos golpes de raqueta entraña una fuerte exigencia sobre la región lumbar.



Los movimientos que ponen tensión sobre la columna vertebral al jugar tenis incluyen los movimientos de extender demasiado (arquear) la espalda al servir, parar constantemente y arrancar, al igual que la torsión vigorosa de la columna vertebral al ejecutar el golpe.

Antes de jugar, siempre realice calentamiento y estire los músculos de las piernas y la región lumbar. Aprenda ejercicios que fortalezcan los músculos del tronco en lo profundo del abdomen y la pelvis, que soportan la columna vertebral.

Un entrenador de tenis puede mostrarle diferentes técnicas que pueden ayudar a reducir la tensión sobre la espalda. Por ejemplo es importante doblar las rodillas para disminuir la tensión sobre el raquis lumbar y mantener sus músculos abdominales tensos puede reducir la tensión en su columna vertebral. Pregunte sobre las mejores formas de servir (sacar) para evitar extender demasiado la región lumbar.

5. Esquí.

El esquí no es un deporte especialmente perjudicial para la espalda, aunque conlleva el mantenimiento de la columna vertebral en una postura de semiflexión. Eso puede sobrecargar la musculatura y el disco intervertebral, especialmente si la musculatura de la espalda no es suficientemente potente o si, por la velocidad y el terreno sobre el que se esquía, hay grandes vibraciones.



Por otra parte, los saltos en esquí también aumentan la vibración que sufre la columna vertebral, especialmente si no se usa adecuadamente la flexión de las rodillas para amortiguar el impacto.

Todo el impacto que recibimos del suelo mientras esquiamos (saltos, cambios de curva, baches...) no será bien repartido y gestionado por esta columna. Esto propicia que: Los discos intervertebrales sufrirán compresión de forma muy descompensada, favoreciendo su degeneración y abombamiento (protusión discal) o incluso su ruptura (hernia discal). Las articulaciones óseas de las vértebras lumbares estarán más impactadas, lo que disminuirá su capacidad de movilidad y provocará dolor. La musculatura lumbar sufrirá mucha tensión y en consecuencia se contracturará, para proteger a la columna y evitar así una lesión mayor.

Antes de volver a esquiar después de una lesión de la espalda, aprenda ejercicios que fortalezcan los músculos del tronco en lo profundo de su columna vertebral y la pelvis. Un fisioterapeuta también puede ayudarle a aumentar la fuerza y la flexibilidad de los músculos que utiliza al contorsionarse y girar mientras esquía.

Para evitar lesiones se recomienda: Realizar un programa de ejercicios para desarrollar la musculatura de la columna vertebral. Los ejercicios que son adecuados para un individuo pueden no serlo para otro, y es conveniente que un médico realice una exploración física y un balance muscular para determinar el mejor programa. Realizar estiramientos y movimientos de flexibilidad de la columna vertebral antes de comenzar y al terminar de esquiar. Esquiar con el mejor estilo posible y a una velocidad controlada. Usar un equipo adecuado en función del tipo de esquí que se practique, intentando minimizar la vibración. Realizar movimientos en extensión de columna vertebral periódicamente, durante la jornada de esquí.

Antes de empezar a esquiar, haga calentamiento y estire los músculos de las piernas y la región lumbar. Asegúrese de bajar esquiando únicamente por las laderas que correspondan a su nivel de destreza.

6. Gimnasia rítmica / artística / danza /balet

Este es un grupo de actividades que tensionan la columna en hiperlordosis. La hiperlordosis lumbar consiste en el aumento de la concavidad posterior de la columna vertebral a nivel lumbar. En la mayoría de los casos se debe a la adopción prolongada de posturas inadecuadas o a que falta potencia en la musculatura paravertebral y/o abdominal.

Ocasionalmente, esta curvatura también puede verse afectada por un acortamiento o una falta de tono excesiva en la musculatura isquiotibial. Las curvas lordóticas de la columna vertebral, también conocidas como curvaturas secundarias, son causadas por una diferencia entre el grosor anterior y posterior del disco intervertebral.



Estas curvas aparecen durante el periodo fetal y no se hacen evidentes hasta la infancia. Antiguamente se creía que los síntomas de la hiperlordosis lumbar eran fuertes dolores de espalda, hoy se sabe que no es así, simplemente se aprecian desde el punto de vista estético con una zona lumbar más curvada de lo normal. De todas formas, una hiperlordosis sin tratar puede ser el origen de dolores de espalda y contracturas musculares, así como de pinzamientos nerviosos o incluso, hernias discales.

La espondilólisis, fracturas por tensión en la columna vertebral es una lesión común en atletas que saltan mucho, se caen mucho o tienen actividades en las que tienen que doblar la espalda. Los síntomas incluyen dolor en la parte baja de la espalda que empeora con las actividades de extensión de la espalda, como inversiones hacia atrás o saltos mortales hacia atrás. Es fundamental la prevención con un buen calentamiento y estiramientos de la columna lumbar baja así como de los isquiotibiales.

7. Deportes de contacto.

Las múltiples colisiones que se producen en el rugby, fútbol, balonmano y baloncesto no son un buen aliado para tu espalda. Estos deportes requieren frecuentes cambios de dirección y nos exponemos a dolores de espalda. Producen sollicitaciones mecánicas en la zona lumbar y pueden ser generadores de dolor. Tres situaciones son malas: el saltar, el giro repetitivo de la

columna lumbar o los deportes en los que se produzca contacto directo con otros competidores (fútbol, deportes marciales, balonmano, baloncesto).