

# Dolor en la Parte Baja de la Espalda: Ejercicios que Ayudan

Ahora, un Minuto de Salud.

El dolor lumbar es una de las quejas más comunes que los pacientes reportan a sus doctores. Ejercicios de estiramiento y actividades aeróbicas ayudan a reducir el dolor en la parte baja de la espalda, restaurar el movimiento y la fuerza.

Por ejemplo: Para reducir el dolor, doblar las rodillas hacia el pecho para estirar los músculos en la parte baja de la espalda.

El estiramiento de rotación del tronco relaja y estira los músculos de la parte baja de la espalda.

Son solo dos de los ejercicios recomendados para la espalda.

Hay otras rutinas de estiramiento y fortalecimiento a través de los terapeutas físicos... quiroprácticos, centros de rehabilitación... y consultorios de los doctores.

La actividad aeróbica como el ciclismo, caminar y nadar también pueden ayudar.

Si tienes dolor en la parte baja de la espalda, consulta a tu doctor sobre actividades que puedas hacer. Y consulta con tu profesional médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicio.