



## ● DETALLES.

¿Qué es?

Corresponde al dolor presente o percibido en la espalda. Se distingue entre agudo, subagudo y crónico en función de la duración del dolor.

¿Cómo afecta?

Este dolor puede entorpecer o dificultar las diferentes tareas de la vida cotidiana. Tienen relación con la debilidad muscular y el puesto de trabajo.

Muchos de los que sufren dolor de espalda y cuello suelen estar relacionados con depresión, ansiedad e insomnio

Tasa de incidencia por sexo



5,7% · 6,9%

## ● NOTAS ESPECIALES.



Hay que buscar la elongación, el refuerzo muscular y el bajo impacto.  
Se recomienda realizar actividad física en superficie plana.  
Reducir el dolor y el malestar por la flexibilidad y movilidad.

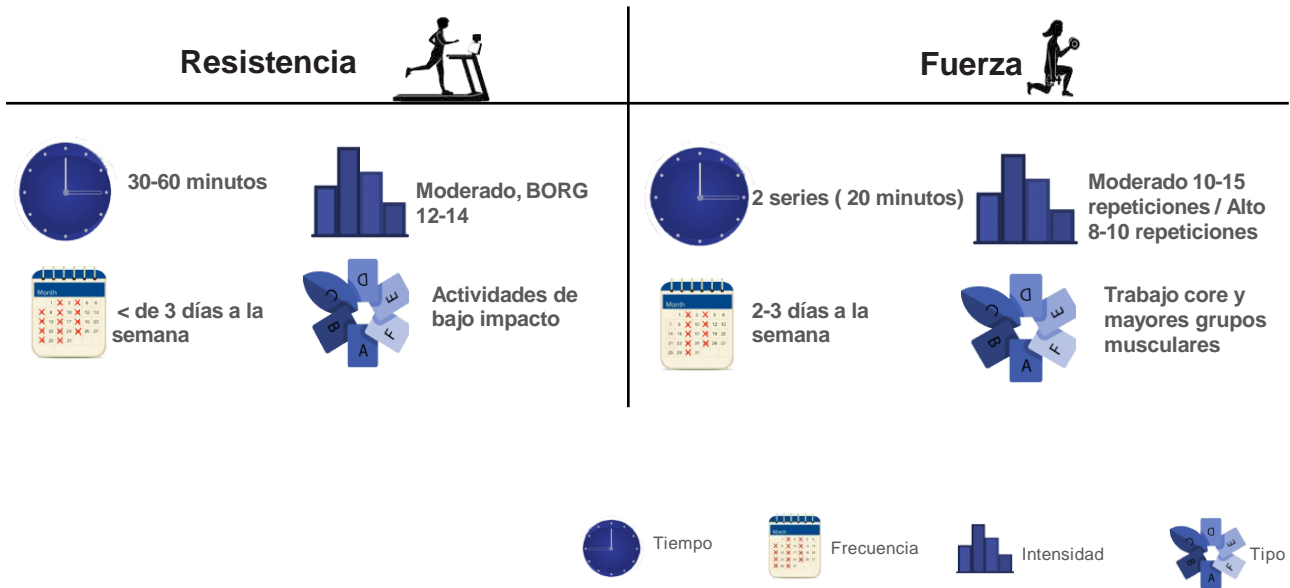


Corporalizar las cargas en el puesto de trabajo y priorizar la fuerza de las piernas  
Importancia de la higiene postural: postura equilibrada y espalda recta  
Más dolor al levantarse de la cama por la mañana



No actuar directamente en Mingune, interrumpiendo la actividad en caso de dolor.  
No rebotear.  
Evitar levantar o arrastrar cargas excesivas, sobrecargas.

## ● CRITERIOS DE EJERCICIO.



## ● PROPUESTAS DE EJERCICIOS.



## ● ENLACES

Bibliografía:  
[www.exerciseismedicine.org](http://www.exerciseismedicine.org)  
[www.spine-health.com](http://www.spine-health.com)

## GUÍAS

<https://www.gipuzkoa.eus/es/web/kirolak/que-hacemos/mugiment-gipuzkoa/coleccion-consejos-deportivos>

