

El ejercicio de poca duración que combate el dolor de espalda

25/10/2025



El mundo del Fitness y la salud nos recuerda que el dolor lumbar es muy frecuente después de pasar horas sentado o mantener la misma postura. Pero no siempre hacen falta largas rutinas de estiramiento ni masajes para aliviar la rigidez.

Un truco de apenas 5 minutos puede ayudar a soltar la espalda baja antes de dormir. Adrián, fisioterapeuta y creador de contenido en redes (@adri.fisio.fitness en TikTok), comparte una rutina breve y práctica que permite liberar toda la tensión acumulada en la zona lumbar si se realiza 20 veces antes de acostarse.



El ejercicio recomendado para evitar el dolor de espalda

El **dolor lumbar** y la rigidez en la **espalda baja** se pueden aliviar con una rutina breve y práctica que no requiere largas sesiones ni masajes. El fisioterapeuta Pérez propone una serie de ejercicios simples que combinan **movilidad, fuerza y control**, ideales para incorporar antes de dormir y mejorar la **salud** de la espalda. La rutina incluye:

- **Elevación de pierna boca abajo:** colocarse boca abajo, apoyar los brazos y levantar una pierna mientras se flexiona levemente el tronco hacia adelante, ayudando a relajar la **musculatura lumbar**.
- **Pierna con brazo cruzado:** elevar una pierna pasando el brazo contrario por debajo del cuerpo. Repetir 20 veces permite que la **rigidez** desaparezca casi sin notarlo.
- **Desbloqueo de cadera:** mantener una pierna apoyada mientras se eleva la contraria en varias repeticiones,

liberando la **cadera** al instante.

- **Balanceo controlado de pierna:** realizar movimientos controlados en series de 20, dejando la **espalda baja** como si se hubiera reseteado.

El especialista aclara que no se trata de una rutina extensa, sino de un trabajo corto enfocado en **movilidad y control**, donde la combinación de ritmo, movimiento y fuerza es clave para que el **dolor lumbar** no reaparezca.

La premisa es simple: la movilidad libera y la fuerza protege. Esta rutina fácil de seguir puede incorporarse a la noche y convertirse en un hábito saludable para quienes buscan descansar sin molestias. Es importante consultar con un **profesional de la salud** antes de iniciar cualquier ejercicio si existen lesiones o dolencias previas.

Fuente: Minuto 1