

CÓMO EVITAR DURANTE EL EMBARAZO

los

**DOLORES
DE ESPALDA**
y pelvis

y tener un embarazo
libre de complicaciones

Por la DC Soledad Azumendi

Valor Normal 52€



Aviso de Copyright

San Quiroprácticos SL

Todos los derechos reservados.

Cualquier uso, difusión, reproducción o distribución no autorizada de este material por cualquier medio, electrónico, mecánico queda estrictamente prohibido. Ninguna parte de este material puede ser reproducida en cualquier manera sin el expreso consentimiento por escrito del propietario de los derechos. Publicado bajo las leyes de Copyright de España por:

San Quiroprácticos SL,

Introducción

Hay muchas formas de ayudarte diariamente cuando tienes dolor de espalda o pelvis durante el embarazo. Compartiremos contigo **nuestros mejores consejos en este artículo, para que puedas tener un embarazo feliz, sano y cómodo.**

Utilizar estos consejos en tu vida diaria, también puede hacer el proceso de **parto menos doloroso, más corto y más fácil en general.**

5 CONSEJOS

para manejar tus

DOLORES DE ESPALDA Y PELVIS

durante el embarazo

#1 EVITA ESTAR SENTADA POR MUCHO TIEMPO



Estar sentada más de 20 minutos seguidos ejerce una gran presión sobre la pelvis y los músculos que rodean la zona lumbar. **Es muy importante mantenerse activa durante el embarazo, ya que ayuda a mantener fuertes los músculos y los ligamentos y a sostener la creciente barriga.**

A medida que la barriga crece, **el centro de gravedad cambia, lo que hace que los músculos de la zona lumbar trabajen más.** Al estar sentada, esos músculos se ven sometidos a un esfuerzo aún mayor. A este problema se le suma la gravedad, si no se tiene en cuenta otro vicio muy común: **cruzar las piernas o meterlas por debajo del sofá o la silla**, ya que esto coloca la pelvis en una posición de torsión, lo que hace que los músculos y ligamentos de la zona lumbar se vean sometidos a más tensión.

Intenta sentarte con la espalda recta y deja que la silla o el sofá te sostengan, incluso puedes usar una almohada en la parte baja de la espalda para favorecer la curva lumbar natural. Asegúrate de que los pies tocan el suelo y que las rodillas están por debajo de las caderas, lo que también reducirá la tensión en la parte baja de la espalda y los músculos pélvicos. **Si te cuesta estar sentada debido al dolor, te sugiero que te acuestes sobre tu lado izquierdo con una almohada entre las rodillas para mantenerte neutral.** Tanto al sentarte como al tumbarte, **lo principal es no permanecer en esa posición durante demasiado tiempo.** El movimiento fomentará la hidratación, reducirá la inflamación y evitará que se produzca cualquier debilidad en la pelvis y lumbares.

#2 DEJA DE USAR TACONES



Los zapatos de tacón son una de las principales causas de dolor lumbar y pélvico, tanto si estás embarazada como si no. Esto se debe a que cambian el centro de gravedad y tiran del cuerpo hacia delante. Los músculos de la columna vertebral tendrán que trabajar mucho más para mantenerte erguida y, con el tiempo, esto empezará a crear problemas.

Los zapatos planos o con un poco de tacón están bien, **pero siempre sugiero que se trate de un zapato cerrado con un buen soporte, especialmente en el arco del pie.** Asegúrate de que te mantienes erguida con los pies separados a la anchura de las caderas y no favoreces el peso de una pierna sobre la otra. **En el embarazo es fundamental mantener la pelvis equilibrada y neutra, ya que esto permitirá al bebé colocarse en la posición correcta para el trabajo de parto.**

#3 HAZ EJERCICIO SUAVE



Como ya hemos explicado, el movimiento es muy importante. **Caminar a diario puede ayudar a reducir el dolor y mantener la espalda fuerte.** Empieza con paseos cortos (15-20 minutos) y ve aumentando poco a poco si crees que puedes.

La natación es MUY BUENA idea para las mujeres embarazadas. En primer lugar, no hay que cargar con el peso del bebé, por lo que no hay que forzar demasiado los músculos y las articulaciones de la parte baja de la espalda y la pelvis, y en segundo lugar, la falta de gravedad permite que el bebé se mueva libremente. Esto **le ayudará también a colocarse en la posición correcta para el parto.** Te aconsejo que practiques el crawl en lugar de la brazada de pecho, pero si tienes problemas con el crawl, haz la brazada de pecho con las piernas rectas, pateando desde las caderas. **Si no te sientes capaz de nadar, el simple hecho de meterte en el agua y moverte será muy beneficioso. También puedes probar con una clase de aeróbic acuático suave.**

También hay muchas clases de yoga y pilates para embarazadas. Te ayudarán a estirar el cuerpo y a fortalecer los músculos centrales, lo que aliviará la presión de la zona lumbar y mejorará tu postura. El yoga es especialmente bueno para tu bienestar general, ya que **mejora tu sueño, relaja tu mente y te mantiene fuerte y flexible.**

#4 BUSCA AYUDA PROFESIONAL



Hay muchas terapias manuales que pueden ayudarte durante el embarazo. Y no es necesario que tengas dolor para beneficiarte de ellas.

El cuidado quiropráctico ayuda a restablecer el funcionamiento de la columna vertebral y la pelvis, lo que a su vez reducirá la inflamación y relajará la musculatura circundante. La mayoría de los quiroprácticos **trabajan con las mujeres embarazadas para crear el mejor entorno posible para que el bebé crezca y se desarrolle**, lo que implica suaves ajustes específicos y la liberación de músculos y ligamentos en la zona lumbar y pélvica.

La fisioterapia es excelente para **liberar los músculos tensos y ayudar a fortalecer los músculos débiles con ejercicios y estiramientos específicos** o las técnicas de vendaje empleadas por los fisios especializados son muy beneficiosas para ayudar a trabajar la pelvis. Al igual que el uso asesorado del cinturón de soporte, otra forma de relajar los músculos tensos y de mejorar el flujo de energía a través del cuerpo. Otras opciones terapéuticas son **el masaje prenatal y la acupuntura china.**

#5 SOPORTE PARA DORMIR



Dormir bien por la noche durante el embarazo puede ser un reto, sobre todo si tienes dolor. Si es tu caso, es el momento de visitar un profesional, ya que en esta etapa el descanso es crucial para ti y tu bebé, al ser el momento en el que el cuerpo se recupera en mayor medida.

Dormir de lado es lo mejor durante el embarazo, ya que ayuda a mejorar el flujo sanguíneo no sólo hacia tu propio cuerpo sino también hacia el bebé en desarrollo, **sobre todo dormir sobre el lado izquierdo.** Puedes **colocar una almohada entre las rodillas y mantenerlas dobladas**, esto ayuda a aliviar la tensión de la pelvis y te da un apoyo adicional.

Ir a la cama 10-15 minutos antes de lo normal para **hacer un poco de meditación guiada también te permitirá relajarte y tener un sueño de mejor calidad, la meditación también es muy buena para mejorar el dolor**, especialmente si la combinas con técnicas de respiración profunda.

También conviene **evitar las pantallas, la comida y los estimulantes 2 ó 3 horas antes de acostarse, mantener el dormitorio fresco y oscuro y seguir un horario de sueño constante.**

Conclusión

Pues esto es todo por hoy, algunos consejos fundamentales para **ayudarte a contrarrestar las molestias que puedas estar teniendo en esta etapa**. Para obtener los mejores resultados, querrás hacer una combinación de todas las cosas comentadas, aunque **lo más importante es que te mantengas activa y busques consejo profesional si alguno de tus síntomas empeora o no estás segura de por dónde empezar**.

Soledad Azumendi
SANA Quiroprácticos

Aviso Legal

Hacemos todo lo posible para asegurarnos de representar con precisión los consejos y el pronóstico de lesiones que se muestran en esta guía. Sin embargo, los ejemplos se basan en representaciones típicas de esas lesiones que comúnmente vemos en nuestra clínica. La información proporcionada no pretende ser una representación de la posible lesión de cada individuo. Al igual que con cualquier lesión, los síntomas de cada persona pueden variar ampliamente y la recuperación de cada persona también puede variar según los antecedentes, la genética, el historial médico anterior, la aplicación de ejercicios, la postura, la motivación para seguir consejos y otros factores físicos.

Es imposible dar un diagnóstico y un pronóstico 100% completos y precisos sin un examen físico exhaustivo y del mismo modo, el consejo dado para el tratamiento de una lesión no puede considerarse exacto en ausencia de un examen de uno de los quiroprácticos registrado.

Podemos ofrecerle este servicio a un costo estándar. Es posible que haya un riesgo significativo de lesiones si no sigue la debida diligencia y busca el asesoramiento profesional adecuado sobre su lesión. No hay garantías de resultados específicos expresamente hechas o implícitas en este informe.