Dr. Mario Balcázar
Cirugía Articular y Medicina Deportiva

GUÍA DE REHABILITACIÓN

Dolor lumbar

Movimiento y fuerza para recuperar tus actividades

> **Para quién es**
>
> Adultos con dolor lumbar valorado y sin señales de una causa que necesite tratamiento específico. La irradiación, pérdida de sensibilidad o fuerza requiere valoración para elegir la pauta.

Empieza con movimientos suaves y recupera fuerza de forma gradual. Usa un recorrido cómodo; el ejercicio no debe extender el dolor hacia la pierna ni provocar adormecimiento o pérdida de fuerza.

Rutina diaria

Haz LUM01 → LUM02 → LUM03, en ese orden. Si has estado inactivo, empieza además con caminatas de 5–10 minutos en terreno plano.

Fuerza · tres días no consecutivos

Empieza con LUM04. Después añade LUM07; LUM06 puede sustituirlo si te resulta más cómodo. No hagas ambos a dosis completas al principio.

Empieza con 1 serie de 10 y avanza hasta 3 de 10–12 después de dos sesiones controladas sin empeorar al día siguiente. Descansa 60–90 segundos entre series. Las planchas y LUM14 son pasos posteriores, no ejercicios para añadir todos el primer día.

LUM05 se reserva al patrón de dolor que mejora con esa dirección de movimiento. Los estiramientos y el trabajo lateral se utilizan para una limitación concreta; no son obligatorios para todas las personas.

Cómo ajustar la sesión

Sigue la rutina principal de tu etapa y la dosis de cada ficha. Las adaptaciones sustituyen un ejercicio; no se suman como otra rutina.

Aumenta una sola cosa cada vez: repeticiones, recorrido o resistencia. Conserva el movimiento lento y controlado.

Si aparece dolor punzante, hinchazón o pérdida de control, detén ese ejercicio. Si al despertar estás peor que antes de la sesión, vuelve a la última dosis cómoda. Si el cambio persiste, pide revisión.

PROGRAMA DE EJERCICIOS

Movilidad y control

> **Tu rutina de esta etapa**
>
> Sigue la rutina diaria y añade la fuerza como indica la ruta de arriba. LUM06 sustituye LUM07; las demás fichas adaptan o hacen avanzar el plan.

01 Respiración Diafragmática

Principal



TU DOSIS

Una serie de 5–10 respiraciones, una vez al día. Inhala aproximadamente 4 segundos y exhala 6, sin forzar; vuelve a respirar normalmente si te mareas.

Prepárate

Acuéstate boca arriba con rodillas dobladas y pies apoyados en el piso.

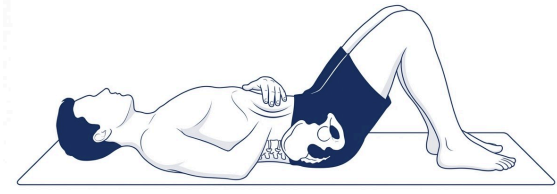
Cómo hacerlo

1. Coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen.
2. Inhala lentamente por la nariz sintiendo cómo sube el abdomen (no el pecho).
3. Exhala lentamente por la boca.
4. La mano del pecho debe moverse lo menos posible.

Referencias: NICE-LBP

02 Activación del Transverso Abdominal

Principal



TU DOSIS

1 serie de 10 contracciones de 5 segundos, una vez al día. Relaja 5 segundos entre ellas y sigue respirando.

Prepárate

Boca arriba con rodillas dobladas y pies apoyados.

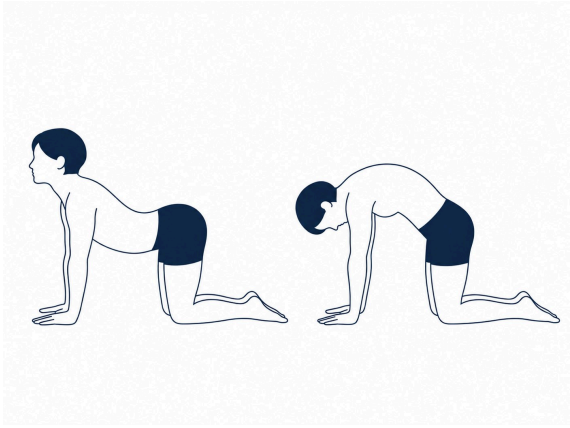
Cómo hacerlo

1. Coloca una mano debajo del ombligo para sentir la contracción.
2. "Mete el ombligo" suavemente hacia la columna sin mover la espalda ni contener la respiración.
3. Respira normalmente durante todo el ejercicio.

Referencias: NICE-LBP

03 Gato-Camello (Cat-Camel)

Principal



TU DOSIS

1–2 series de 10 movimientos, una vez al día. Unos 2 segundos por posición, en recorrido cómodo; descansa 30 segundos entre series.

Prepárate

Posición de cuatro puntos (manos y rodillas).

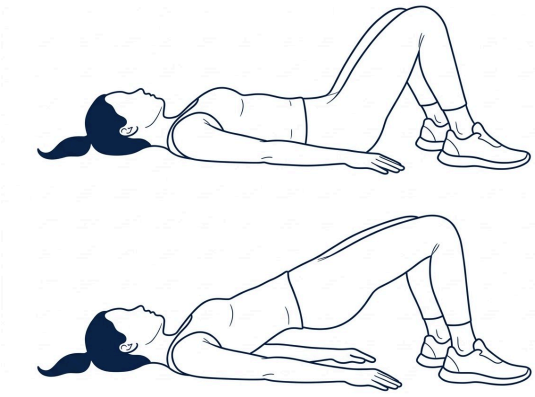
Cómo hacerlo

1. Arquea la espalda hacia arriba como un gato, llevando el mentón al pecho.
2. Luego deja caer el abdomen suavemente hacia el piso, levantando la barbilla.
3. Muévete dentro del rango cómodo sin dolor.

Referencias: NICE-LBP

04 Puente de Glúteo Básico (Glute Bridge)

Principal



TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10 por lado cuando corresponda; progresa hasta 3 series de 10–12. Mantén 3 segundos con control. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios.

Prepárate

Boca arriba con rodillas dobladas, pies separados al ancho de caderas.

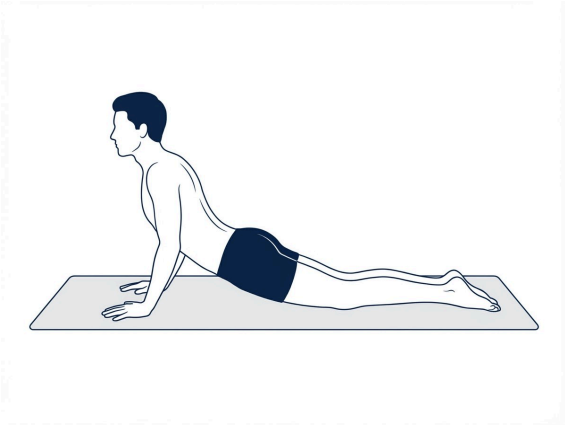
Cómo hacerlo

1. Levanta la cadera apretando los glúteos hasta formar una línea recta desde hombros hasta rodillas.
2. No arquees la espalda.
3. Mantén 3 segundos y baja lentamente.

Referencias: NICE-LBP

05 Extensión Lumbar en Prono (Prone Press-Up)

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

Solo si está indicado: 1 serie de 10 movimientos lentos, una vez al día al inicio. No añadas fuerza externa ni busques más altura a costa del dolor.

Prepárate

Boca abajo con manos bajo los hombros, similar a posición de flexión.

Cómo hacerlo

1. Presiona el tronco hacia arriba manteniendo la pelvis en el piso.
2. Sube solo hasta donde sea cómodo (puede ser extensión parcial).
3. Baja lentamente.
4. NO fuerces el movimiento.

> **Cuida la técnica**
>
> - Solo si tu valoración indicó este movimiento. No lo uses como tratamiento de cualquier dolor lumbar o ciática.

Referencias: NICE-LBP

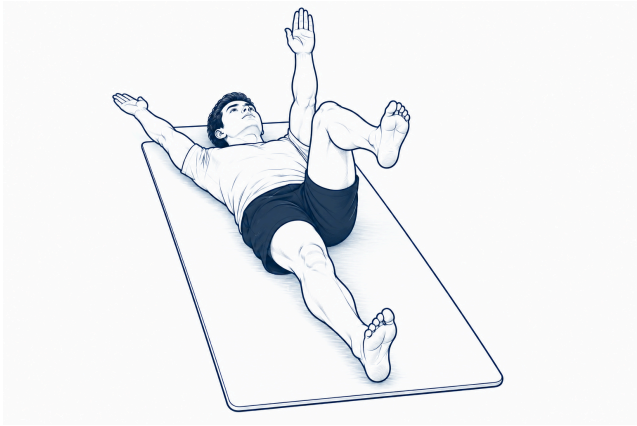
PROGRAMA DE EJERCICIOS

Fuerza

> **Tu rutina de esta etapa**
>
> Sigue la rutina diaria y añade la fuerza como indica la ruta de arriba. LUM06 sustituye LUM07; las demás fichas adaptan o hacen avanzar el plan.

06 Brazo y pierna contrarios acostado

Adaptación o siguiente paso



Extiende un brazo y la pierna contraria; los otros dos miembros conservan la posición inicial.

TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10 por lado cuando corresponda; progresa hasta 3 series de 10–12. Mantén 3 segundos con control. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios.

Prepárate

Boca arriba con brazos extendidos hacia el techo y caderas y rodillas dobladas a 90°.

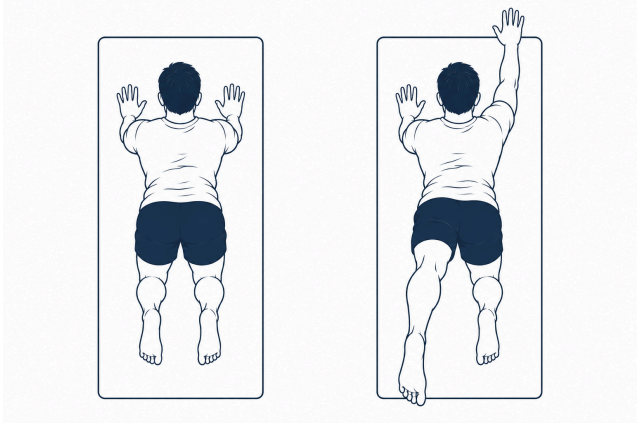
Cómo hacerlo

1. Extiende el brazo derecho hacia atrás mientras extiendes la pierna izquierda hacia adelante, sin que toquen el piso.
2. Mantén la espalda baja pegada al piso.
3. Alterna lados.

Referencias: NICE-LBP

07 Brazo y pierna contrarios en cuatro apoyos

Principal



TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10 por lado cuando corresponda; progresa hasta 3 series de 10–12. Mantén 3 segundos con control. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios.

Prepárate

En posición de cuatro puntos con la espalda neutral.

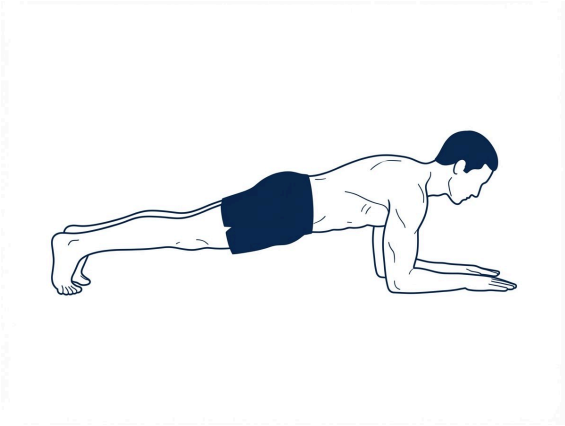
Cómo hacerlo

1. Extiende el brazo derecho hacia adelante y la pierna izquierda hacia atrás simultáneamente, formando una línea recta.
2. Mantén caderas niveladas.
3. Regresa a la posición inicial.
4. Alterna lados.

Referencias: NICE-LBP

08 Plancha Frontal (Forearm Plank)

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

Inicio: 3 sostenimientos de 10 segundos; descansa 30–60 segundos entre ellos. Tres días no consecutivos. Aumenta gradualmente hasta 20–30 segundos si mantienes control y respiras normalmente.

Prepárate

Posición de plancha apoyado sobre antebrazos y puntas de pies.

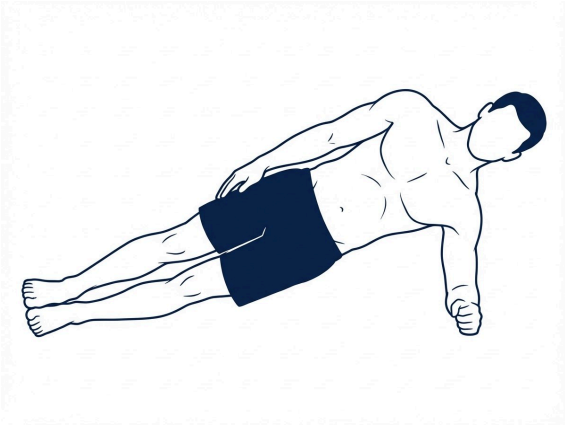
Cómo hacerlo

1. Codos alineados bajo los hombros.
2. Cuerpo en línea recta de cabeza a talones.
3. No dejes caer ni levantes las caderas.
4. Respira normalmente durante el ejercicio.

Referencias: NICE-LBP

09 Plancha Lateral (Side Plank)

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

Inicio: 3 sostenimientos de 10 segundos; descansa 30–60 segundos entre ellos. Tres días no consecutivos. Aumenta gradualmente hasta 20–30 segundos si mantienes control y respiras normalmente.

Prepárate

De costado, apoyado sobre un antebrazo.

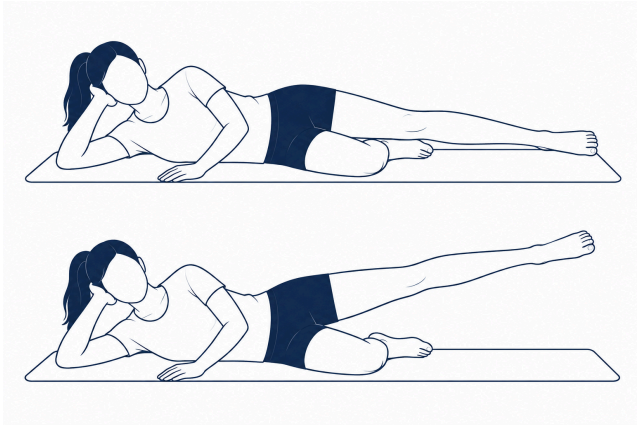
Cómo hacerlo

1. Codo alineado bajo el hombro.
2. Eleva las caderas formando una línea recta de cabeza a talones.
3. Pies apilados.
4. Mantén la posición sin rotar.
5. Cambia de lado.

Referencias: NICE-LBP

10 Elevación de Pierna Lateral (Side-Lying Leg Lift)

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10 por lado cuando corresponda; progresa hasta 3 series de 10–12. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios.

Prepárate

De costado, pierna inferior doblada para estabilidad.

Cómo hacerlo

1. Pierna superior completamente extendida.
2. Separa lentamente la pierna superior hacia arriba, sin girar la pelvis ni inclinar el tronco.
3. Baja lentamente sin tocar la otra pierna.
4. Mantén el cuerpo alineado.

Referencias: NICE-LBP

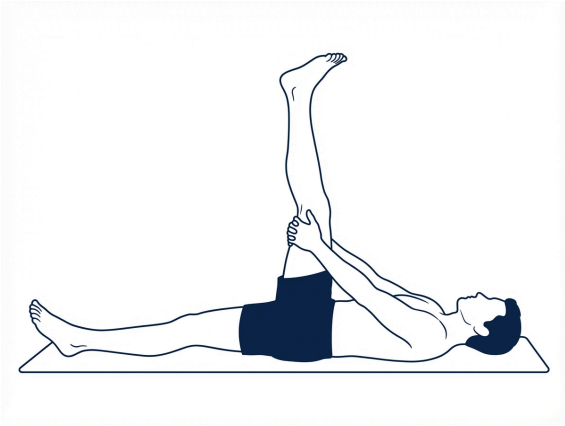
PROGRAMA DE EJERCICIOS

Flexibilidad y función

> ### Tu rutina de esta etapa
>
> Sigue la rutina diaria y añade la fuerza como indica la ruta de arriba. LUM06 sustituye LUM07; las demás fichas adaptan o hacen avanzar el plan.

11 Estiramiento de Isquiotibiales (Hamstring Stretch)

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

3 estiramientos de 30 segundos por lado, tres días no consecutivos si quedaron indicados; descansa 30 segundos entre estiramientos.

Prepárate

Boca arriba con una pierna extendida en el piso.

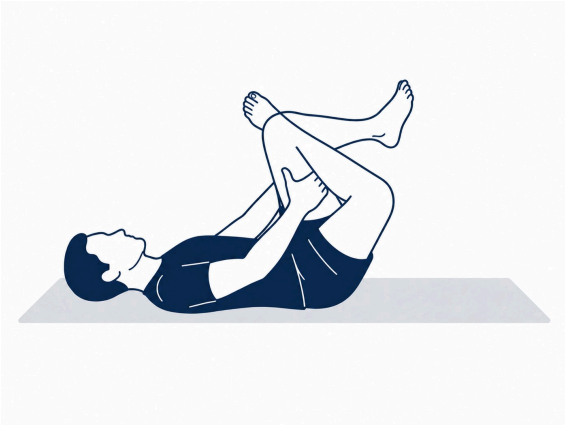
Cómo hacerlo

1. Levanta la otra pierna sujetándola por detrás del muslo o debajo de la rodilla.
2. Mantén la rodilla ligeramente doblada si es necesario.
3. Siente el estiramiento en la parte posterior del muslo.
4. Sin rebotes.

Referencias: NICE-LBP

12 Estiramiento del Piriforme (Piriformis Stretch)

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

3 estiramientos de 30 segundos por lado, tres días no consecutivos si quedaron indicados; descansa 30 segundos entre estiramientos.

Prepárate

Boca arriba, cruza el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda (posición de número "4").

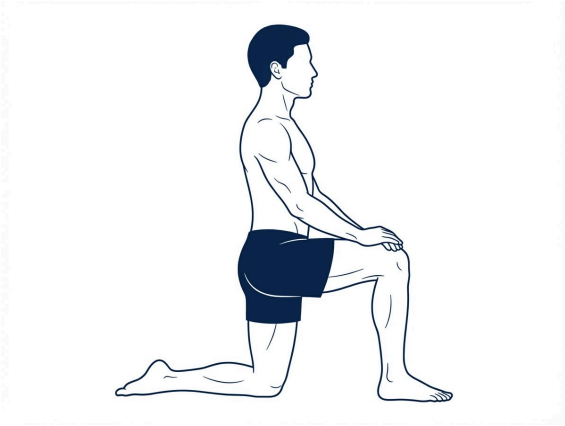
Cómo hacerlo

1. Jala el muslo izquierdo hacia el pecho con ambas manos.
2. Siente el estiramiento profundo en el glúteo derecho.
3. Mantén la posición sin rebotar.

Referencias: NICE-LBP

13 Estiramiento de Flexores de Cadera (Hip Flexor Stretch)

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

3 estiramientos de 30 segundos por lado, tres días no consecutivos si quedaron indicados; descansa 30 segundos entre estiramientos.

Prepárate

Posición de caballero: una rodilla en el piso, pie contrario al frente con rodilla a 90°.

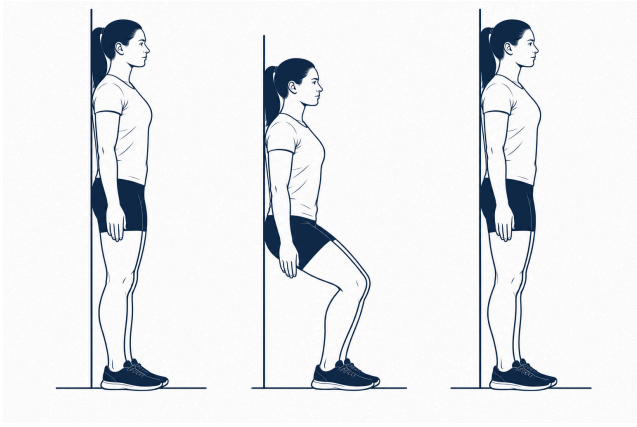
Cómo hacerlo

1. Tronco erguido, manos sobre el muslo adelantado.
2. Activa suavemente el abdomen y lleva la pelvis apenas hacia atrás, sin arquear la zona lumbar. Desde esa posición, desplaza un poco la cadera hacia delante conservando el tronco erguido.
3. Siente el estiramiento al frente de la cadera de la pierna arrodillada.

Referencias: NICE-LBP

14 Sentadilla Parcial en Pared (Wall Squat)

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10 por lado cuando corresponda; progresa hasta 3 series de 10–12. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios.

Prepárate

Espalda contra la pared, pies separados al ancho de hombros, a aproximadamente dos pies de la pared.

Cómo hacerlo

1. Deslízate hacia abajo doblando las rodillas 45-60°.
2. La pared soporta la espalda.
3. Brazos a los lados o sobre los muslos.
4. Sube lentamente.

Referencias: NICE-LBP

TU SEGURIDAD

Cuándo buscar ayuda

Atención urgente por cambios nerviosos

Busca atención urgente si aparece pérdida de control de orina o evacuaciones, falta de sensibilidad entre las piernas o debilidad nueva que progresa en una o ambas piernas.

Reduce y revisa la carga

Detén el movimiento si el dolor se extiende más hacia la pierna, aparece adormecimiento o pierdes fuerza. Si el cambio persiste, solicita revisión antes de retomar esa tarea.

Fuentes del programa

1. NICE NG59. Low back pain and sciatica in over 16s
2. AAOS. Spine Conditioning Program
3. Qaseem et al. ACP Clinical Practice Guideline, 2017
4. NHS. Back pain

Dr. Mario Balcázar

Cirugía Articular y Medicina Deportiva

WhatsApp · (442) 325 9721

Sitio del Dr. Balcázar · suortopedista.com

Guía exclusiva para pacientes del Dr. Balcázar; no sustituye su valoración presencial.

Edición octubre de 2026