

Consejos para evitar el dolor de espalda

A medida que tu panza se agranda, tu exigida espalda debe sostener ese peso que aumenta a pasos agigantados. Reducir la carga no es posible, porque tu bebé crece día a día, pero aliviar las molestias sí. Te contamos cómo.

Al principio, son solo dos rayitas las que anuncian que en menos de nueve meses la familia se agrandará. Sin embargo, a escondidas, tu bebé crece dentro de tu cuerpo, día a día, semana tras semana. Cuatro meses después, asoma una incipiente pancita: tu hijo crece más y más. El último trimestre de gestación es el momento culminante, y tu abultado vientre lo confirma: las dimensiones que adquiere son inusitadas. Pero tu panza no solo gana en volumen sino también en peso. Y tu espalda sufre las consecuencias.

Misión imposible

A lo largo del embarazo, la mujer gana –idealmente– entre 9 y 12 kilos (idealmente, porque en muchos casos el incremento duplica esta cifra). Como la mayor parte del aumento de peso se localiza en el vientre, el eje corporal se modifica, y para mantener el equilibrio el centro de gravedad se traslada hacia el frente.

Para adaptarse a su nueva forma, el cuerpo sufre diversos cambios posturales. A tal punto que a medida que pasan los meses las posiciones y movimientos habituales: sentarse, acostarse, estar parada y caminar, se tornan cada vez más difíciles. ¿Alguna vez imaginaste que algo tan sencillo como levantarte de la cama se volvería tan complicado? ¡Y ni hablar de pintarte las uñas de los pies! Misión imposible.

Dale un descanso a tu espalda

En cuanto notes que la curva a la altura de tus vértebras lumbares se torna muy pronunciada, intentá compensarla alineando la columna. ¿Cómo?

- Acercate a la pared, flexioná levemente tus rodillas, afirmá tu espalda y balancea suavemente tus caderas hacia delante, para lograr que se apoye también tu cintura (debe quedar bien pegada a la pared). Eso sí: efectúa todos los movimientos en forma lenta y delicada, evitando hacer fuerza o tensar la panza. Una vez que adquieras práctica y descubras cómo aplanar la curva lumbar, podés realizar este ejercicio de alineación de la columna sosteniéndote con tus brazos sobre los hombros de tu pareja, sobre un mueble o en el respaldo de una silla.
- Podés realizar un ejercicio similar en el piso, acostándote con las piernas flexionadas y presionando la cintura para que quede bien apoyada.
- Otra manera de mitigar la tensión de la espalda pero estando parada es flexionando levemente las rodillas. Así, se reacomoda el eje de la columna con la pelvis y el peso se distribuye en toda la planta del pie, lo que aumenta la base de apoyo. Este ejercicio de basculación o balanceo de la pelvis hacia el frente tiene un efecto beneficioso adicional, porque al liberar la tensión lumbar evita la presión sobre el nervio ciático, que suele causar un intenso dolor cuando se inflama.
- Sentarse “a caballito” en una silla con la espalda redondeada y apoyando los brazos sobre el respaldo es otra buena forma de descansar los músculos dorsales y de liberar la tensión de la región lumbar.
- A la hora de buscar alivio, los masajes son –sin duda– un recurso valioso. Pedile a tu pareja que masajee suavemente toda tu espalda, incluida la zona del coxis, con una pelotita de tenis o con la mano plana, haciendo movimientos circulares pero sin ejercer presión puntual con los dedos.

Un clásico

Tu espalda trata de contrarrestar el excesivo peso en la parte anterior del cuerpo. ¿Cómo? Aumentando el tono muscular. Y para mantener el eje, tendés –en forma instintiva– a echar los hombros hacia atrás y a curvar exageradamente la columna a la altura de las vértebras lumbares. De hecho, si no lo hicieras “volcarías” hacia adelante y literalmente te irías de boca. Por eso las futuras mamás caminan de esa ma-

nera tan típica: con la espalda arqueada hacia atrás y las piernas separadas, “como un pato”, para aumentar la base de sustentación. A medida que los meses pasan, tu espalda sostiene estoicamente el embarazo. Y lo cierto es que esta fuerza excesiva no es gratuita, sino que se traduce en intensas molestias. Pero no desesperes: a pesar de que el dolor de espalda es “un clásico” durante la gestación, seguí los consejos y aprendé cómo prevenirlo o aliviarlo cuando aparece.

Prevenir es posible

Medidas generales

- Usá zapatos adecuados para esta etapa de tu vida. Los tacos altos son inseguros: desplazan el peso hacia delante, dificultan el equilibrio y podrías caerte. Además, exigen una tensión extra a los músculos de la espalda y la cintura para mantener el eje.
- Evitá permanecer mucho tiempo de pie.
- Prestá atención a la manera en que te agachás: no te inclines directamente hacia delante sino flexioná las rodillas y bajá, tratando de mantener la espalda lo más derecha posible.
- No levantes ni muevas objetos pesados.

A PESAR DE QUE EL DOLOR DE ESPALDA ES "UN CLÁSICO" DURANTE EL EMBARAZO, ES POSIBLE PREVENIRLO O BIEN ATENUARLO CUANDO APARECE.

En la cama

- Para lograr un buen descanso y prevenir el dolor de espalda, te conviene dormir sobre un colchón duro. Si el tuyo no lo es, podés poner una tabla entre el elástico de la cama y el colchón, para que no se hunda con el peso del cuerpo.
- Durante el embarazo, la posición ideal para dormir es sobre el costado izquierdo, dado que facilita el retorno venoso. Y si colocás una almohada entre tus piernas, ayudarás a acomodar la articulación de la cadera y evitarás la compresión sobre los músculos de la pelvis, que provoca "tironcitos" al cambiar de posición o girar en la cama.
- Para levantarte de la cama, ubicáte primero de costado, apoyá las manos en la cama, bajá las piernas, afirmá los pies en el piso, y recién después elevá el resto del cuerpo. De esta manera, evitarás marearte y hacer fuerza con los músculos abdominales y de la espalda.

En la oficina

- Si tenés que estar mucho tiempo sentada, elegí una silla cómoda, donde puedas afirmar bien tu espalda, mantener la columna derecha y las piernas algo separadas, para dar espacio a la panza y no comprimir el diafragma, que presiona sobre la base del pecho y dificulta la respiración.
- Cuando debas permanecer un largo rato en el escritorio o frente a la computadora, efectúa pausas periódicas y estirá los brazos hacia arriba en forma alternada. Este movimiento ayuda a liberar el diafragma y favorece la respiración profunda. También, podés extender los brazos hacia adelante para liberar la tensión de la zona dorsal y aliviar el dolor entre los omoplatos.
- No te quedes sentada por más de 2 horas seguidas. Tomá pequeños descansos para levantarte y realizar una caminata breve.
- Para activar la circulación general, mientras estás sentada podés realizar movimientos de pedaleo o rotar suavemente los tobillos. ▀

© Copyright Ahora Mamá