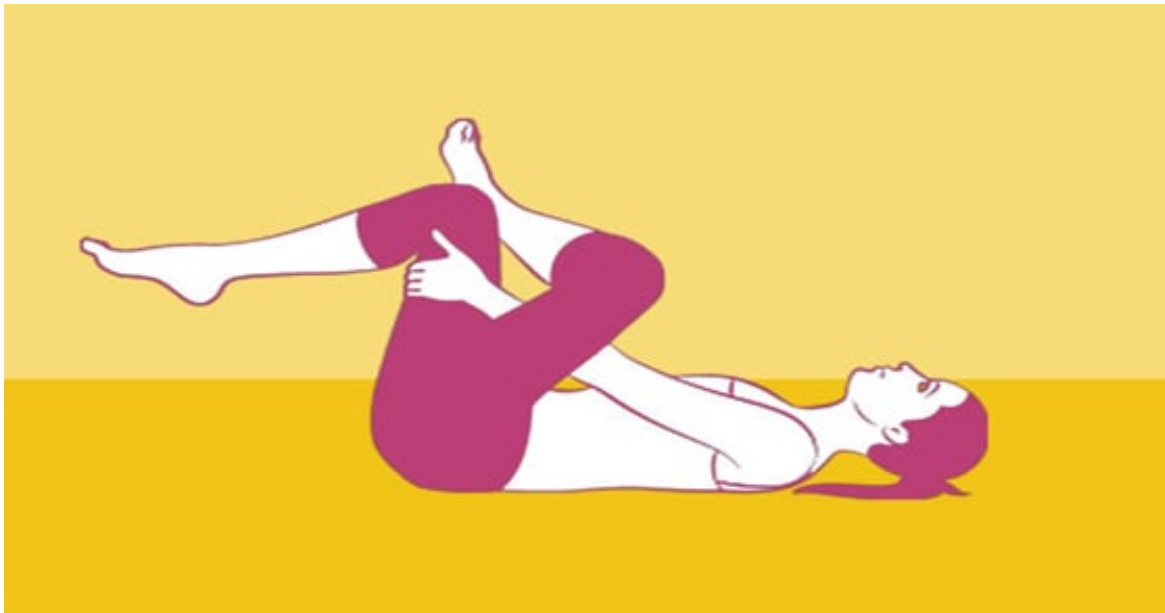


TENDENCIAS

4 Ejercicios para aliviar el dolor de ciática!

El Ciudadano · 9 de julio de 2015



La ciática no es algo que usted debe descuidar y seguro que requiere un tratamiento especial. Causa un dolor debilitante y afecta a la vida cotidiana.

El nervio ciático pasa por el piriforme, que es un pequeño músculo situado profundamente en los glúteos que le ayuda a girar las caderas.



4-ejercicios-de-dolor-alivio de la ciática

Cuando se pone demasiado duro, el músculo afecta el nervio ciático que pasa por debajo o a través de él. Esto hace causa el dolor y el hormigueo que se siente. Si usted ha estado preguntando cuál es la causa del entumecimiento en las extremidades inferiores, es la respuesta que está buscando.

Si usted lucha con la ciática, especialmente si es causada por las largas horas que pasan trabajando en el sentada, los siguientes tramos pueden ser la solución real a su problema:

1. Estiramiento piriforme

Acuéstese sobre su espalda y coloque ambos pies apoyados en el suelo. Dobla tus rodillas. Coloque el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda, a continuación, tire de su muslo izquierdo hacia el pecho.

Mantenga esta posición durante 30 segundos. Repita lo mismo con el otro lado.

Recuerde, el pie superior debe ser flexionado con el fin de proteger su rodilla.

2. Estiramiento asentado



4-ejercicios-para-la ciática-dolor-relief1

Siéntese en el piso y cruce la pierna derecha sobre la pierna izquierda enderezada. Ahora, abrazar la rodilla derecha con el brazo izquierdo, y mantenga la espalda recta.

Mantenga esta posición durante medio minuto o un minuto, y repetir en el otro lado.

3. Posición de la paloma.



4-ejercicios-para-la ciática-dolor-relief2

Dibuje la rodilla derecha hacia adelante. Luego, gire hacia fuera a la derecha, doblando la pierna derecha y la ampliación de su pierna izquierda hacia atrás.

Mantenga esta posición durante 5-10 respiraciones, y hacer lo mismo en el otro lado.

4. Terapia con la pelota.



4-ejercicios-para-la ciática-dolor-relief3

Se trata de utilizar una pelota de tenis o lacrosse y proporciona un alivio increíble.

Busque el punto doloroso en los glúteos y colocar la pelota en esa zona. Relaje su cuerpo en la pelota de tenis.

Mantenga esta posición durante medio minuto o un minuto, o hasta que el dolor se alivie ligeramente. Busque la siguiente área dolorosa. Este ejercicio debe durar 5-10 minutos.

Realice estos estiramientos una vez o dos veces al día para aliviar el dolor de la ciática.

Imágenes cortesía del autor / Creativa MBG

Morgan Sutherland: La mala postura causa dolor de espalda agudo. La gente a menudo llegan a los analgésicos u otras medidas drásticas para obtener un alivio inmediato. En [Volver al Pasado: 9 maneras de liberarse de dolor de espalda, te sientes como tu mismo de nuevo](#) se puede leer más acerca de estiramientos, ejercicios de fortalecimiento y auto-masaje que le ayudarán a controlar su dolor y revertir los daños inducidos por una mala postura o la espalda problemas.

vía *Medicinas Naturales*

Fuente: [El Ciudadano](#)