

SALUD / TENDENCIAS

Descubre estos cinco músculos que seguro no conocías y que te pueden causar dolor

El Ciudadano · 1 de abril de 2016





El dolor es algo tan necesario en nuestra vida como molesto. Hablo del dolor físico, no del sufrimiento psicológico. Esta reacción **es la manera que tiene nuestro cuerpo de avisarnos de que algo no va bien.** En la mayoría de las ocasiones **el dolor suele ser producido por una causa clara**, por ejemplo: un golpe, un corte, una postura forzada durante cierto tiempo. Pero **otras veces no conseguimos identificar la causa de esa molestia.** En muchas circunstancias, **estas dolencias tienen su origen en pequeños músculos que son los encargados de ayudar a los más grandes a hacer su trabajo.**



El doctor Bryan HeiderscheIt, de la Universidad de Wisconsin, afirma que *«Cuando los músculos pequeños no están funcionando correctamente, se puede dar lugar a dolores y lesiones»*. **La mejor manera de evitar esto es acudir a un fisioterapeuta para que nos ayude a ejercitarlos de manera correcta.** Sin embargo, **el fortalecimiento y estiramiento de dichos músculos es la mejor forma de prevenir todos estos dolores.** Por eso te vamos a mostrar algunas formas de atenderlos y evitar futuros percances.

Dolor en el pie



Un malestar en la parte inferior del dedo gordo del pie puede ser un indicio de que su músculo flexor largo ha sido forzado. Esto ocurre más frecuentemente en personas con caderas débiles ya que obliga a otros músculos, incluyendo los de los pies, a hacer un trabajo extra para mantener el equilibrio. Según Kevin Vicent, director médico de la Universidad de Florida, «Los dedos hacen más fuerza para intentar a agarrarse mejor el suelo» esto provoca un exceso de trabajo y, por lo tanto, dolor. **Cómo prevenirlo:** Hay que fortalecer los músculos de los pies y las caderas. Hacer sentadillas o zancadas con los pies descalzos es una buena manera de hacerlo. El pasar mucho tiempo sin calzado también ayuda a prevenir este dolor.

Dolor en el trasero



Algunos dolores en el trasero pueden ser debidos a que el músculo piriforme es demasiado débil. Este músculo se extiende a lo ancho de tu trasero y ayuda a realizar los giros de cadera. **Cómo prevenirlo:** Para fortalecer el piriforme lo mejor es caminar de lado con las rodillas ligeramente dobladas. Resulta más efectivo si se hace de una forma deliberadamente lenta.

Dolor de cuello



Si te levantas de la cama con un extraño dolor, como si hubieses dormido encima de un poste eléctrico, tal vez sea debido a que uno de tus músculos escalenos ha sufrido una mala postura. **Cómo prevenirlo:** El dolor de cuello es achacado, en muchas ocasiones, a las fuerzas ejercidas por todo el grupo de músculos de alrededor. Los hombros y la parte superior de la espalda se apoyan demasiado en los músculos del cuello y esto puede sobrecargarlos. La mejor manera de evitarlo es mantener siempre una buena postura. Imagínate que tienes una cuerda atada a la cabeza y hay alguien que siempre está tirando hacia arriba.

Dolor en la parte baja de la espalda



Los músculos que más frecuentemente provocan el dolor de espalda son el psoas y el músculo multífido. El psoas se encuentra por dentro de las caderas y se debilita por pasar demasiado tiempo sentado. Los multífidos son músculos bastante delgados unidos a las vértebras de la espalda y que ayudan a estabilizarla. El entrenamiento de ambos suele aliviar enormemente los dolores de espalda. **Cómo prevenirlo:** Si pasas mucho tiempo sentado, lo mejor es que te levantes y des un pequeño paseo de un par de minutos cada hora. Para estirar el psoas lo mejor es apoyar una rodilla en el suelo, el otro pie lo colocas delante y con las manos en las caderas empujas la cadera hacia delante. La manera de ejercitar los multífidos es tumbarse boca abajo e intentar arquear la espalda sin ayuda de la manos. Debes hacer 20 repeticiones de cada ejercicio y en poco tiempo no volverá a dolerte la espalda.

Dolor de hombro



Pasamos todo el día moviendo los brazos de acá para allá. Todos estos movimientos pueden llegar a provocar que el músculo supraespinoso se pince con algún hueso y derive en dolor. **Cómo evitarlo:** Con un sencillo ejercicio podemos conseguir que el músculo quede liberado de su pinzamiento. Con los brazos estirados y cargando un peso moderado (una jarra de agua o una lata de refresco), estiramos los brazos y los abrimos y cerramos lentamente. Siguiendo con los brazos estirados los subimos y bajamos en los costados, centrándonos en apretar los omóplatos.

Vía: [La voz del muro](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)