

músculos juegan un papel crucial en el funcionamiento normal de la espalda inferior y el nervio ciático. Si cualquiera de los músculos de esta zona queda demasiado apretado o demasiado débil, tienen el potencial para causar dolor. Por lo general esto se conoce como desequilibrio muscular. Los músculos isquiotibiales son un culpable común para ello y generalmente es tirantez, que es el problema.

en una vena similar a la que he mencionado en un artículo sobre el músculo piriforme (“bajo nuevo dolor y ciática – la función del músculo piriforme”) los músculos isquiotibiales apretados también pueden tener una influencia sobre la región lumbar, articulación sacro-ilíaca y nervio ciático.

**baja dolor de espalda**

con respecto a la región lumbar, los músculos isquiotibiales se unen a la parte inferior de la pelvis, en un área similar a los puntos óseos de su nalga se sienta en. Si este músculo está apretado, se tire en la parte inferior de la pelvis y estimular a que gire hacia atrás. Si también hay tirantez alrededor de los bajos detrás sí mismo, este hacia atrás el movimiento de rotación de la pelvis se resistió por la parte posterior y por lo tanto el aumento del estrés se tomará para arriba en y alrededor de la parte inferior de la espalda baja o la articulación sacro-ilíaca. Este aumento del estrés es probable conducir al dolor. como alternativa, si no hay ninguna tensión particular sobre la espalda baja y tal vez incluso cierta debilidad, la fuerza mayor resultando de los tendones de la corva

apretados puede bien fomentar la espalda baja para flexionar demasiado, esta vez conduce potencialmente a literalmente de menor dolor frente a la articulación sacroilíaca. De cualquier manera, el dolor en la región de la espalda baja puede ocurrir como resultado de los músculos isquiotibiales apretados.

de la ciática es ligeramente diferente en cuanto a la ciática. El nervio ciático está formado por 5 raíces nerviosas que salen de la zona lumbar de la columna lumbar y el sacro. Una vez formado, el nervio ciático pasa a través de la región de la nalga y la parte posterior de la pierna a la parte posterior de la rodilla. A medida que pasa por la parte trasera de la pierna, el nervio ciático pasa también a través de los

músculos isquiotibiales. Por lo tanto, si se aprietan los músculos del tendón de la corva, puede colocar mayor estrés hasta el nervio ciático, conduce al dolor.

en cualquiera de los ejemplos anteriores, el objetivo del tratamiento es estirar suavemente los músculos del tendón de la corva con el fin de aliviar la tensión que se coloca a través de la baja espalda, articulación sacro-ilíaca o del nervio ciático. existen numerosas maneras de estirar los músculos isquiotibiales. Ahora voy a describir una manera muy suave de estiramiento les. Sólo cuando sientas que este tramo es muy fácil, debe considerar usted progresando en con tramos más agresivos.

durante el acostado de espaldas con las rodillas flexionadas, sujete suavemente

detrás de la rodilla del lado a estirar y tirar de la rodilla a lo largo de su pecho, deteniéndose cuando la rodilla está apuntando directamente hacia el techo.

cuando en esta posición, estire suavemente la misma rodilla para que su pierna comienza a apuntar hacia el techo así.

**NB** si tus isquiotibiales están ajustadas, usted no será capaz de obtener su pie para que apunte hacia el techo!

como haces esto, deja tan pronto como comienzas a experimentar una sensación de estiramiento en la parte posterior de la pierna.

**cabo:** aproximadamente 20-30 segundos.

**repetir:** 2 - 3 veces.

**repetir:** 2 - 3 veces al día.

al empezar a estirar suavemente el músculo del tendón de la corva se volverá más

flexible. Esto resultará en la tensión de la espalda, articulación sacro ilíaca y los músculos isquiotibiales, que a su vez fomentará el correcto funcionamiento de estas áreas, por lo tanto la curación tendrá lugar. Como resultado, su dolor también comenzará a resolver.

tener cuidado al realizar este tramo, ya que es importante no permita que la espalda se aplanen demasiado en el piso / superficie estés en. Una forma sencilla de evitar esto es mantener su baja en una posición neutra y apriete suavemente los músculos abdominales.

los músculos abdominales juegan un papel importante con respecto a la estabilidad de la espalda baja y las estructuras asociadas, y por lo tanto muy trabajando estos al realizar este ejercicio, ayudarán a

proporciona mayor estabilidad así como su baja espalda y pelvis.

es ilegal, aunque no imposible, que resolverá su dolor de espalda como resultado de realizar estiramientos del tendón de la corva solo. Las posibilidades son sin embargo, que tendrá que realizar uno o dos otros ejercicios, estiramientos o ejercicios de fortalecimiento.

[Source](#) by [Paul Boxcer](#)