Es un dilema que enfrentan muchos. Han sufrido un ataque de dolor de espalda o ciática y no sé si descansar o mantenerse activos. Ahora voy a explicar los principios que le ayudarán a guiar a la decisión correcta.

Afortunadamente, los días son pasados (con la excepción impar) donde los enfermos con dolor de espalda o ciática se recomienda tener reposo en cama por días en extremo. Esta es probablemente una de las peores cosas que podría hacer para el dolor.

Sin duda, el énfasis está en mantener activos. Sin embargo, esto no significa necesita grin y oso y soldado en a través del dolor, esto puede también empeorar las cosas. En última instancia, usted necesita ser consciente de lo que tu cuerpo te está diciendo y actuar en consecuencia.

Como el cuerpo está sanando a sí mismo, es importante que no coloque demasiado estrés a través de las estructuras lesionadas, es decir mantener demasiado activo, como simplemente esto interferirá en el proceso de curación. Puedo usar la analogía aquí de tratar de hacer demasiado poco después han rasgado un músculo en la pierna. Si fueras a hacer eso, usted no estaría sorprendido si agrava la lesión. Sin embargo, es igualmente importante que algunas tensiones se colocan a través de esas mismas estructuras. Esto es porque la fuerza de las heridas los tejidos después de curación estará relacionado con las tensiones que se encontraron durante la curación. Si todo lo que haces es descansar tu baja espalda/ciática nervio, el dolor también puede desplomarse finalmente,

pero sólo se utiliza para ‘ reposo es decir, no hace mucho. Si fueras entonces aumentar las tensiones a través de ellas considerablemente después, no sean capaces de tolerar esto y por lo tanto se incrementa la posibilidad de nuevas lesiones.

En consecuencia, el factor importante aquí es conseguir que el medio entre actividad y descanso.

Entonces, ¿cómo sabe usted ¿cuál es entonces el punto medio?

Usted escucha a tu cuerpo. Si están poniendo demasiado estrés en la espalda baja o el nervio ciático, su cuerpo le permitirá saber por que causa que le dolor. Estos mensajes de dolor son un sistema de advertencia para que no se lo que le permite curarse a sí mismo como quisiera.

Si, sin embargo, permite al cuerpo a curarse a sí mismo por no poner demasiado estrés en las estructuras afectadas, su cuerpo se mantenga tranquila y percibirá no o muy poco dolor.

No se deje engañar en pensar que es mejor que coloque ningún, o muy poco, aunque la tensión a través de las estructuras lesionadas. Como he mencionado anteriormente, es importante colocar algunas tensiones a través de ellas, por lo que curan más fuerte.

Por lo tanto, si ha descansado y siente su dolor comienza a desplomarse, ser sensible, pero poco a poco comienzan a aumentar el grado de actividad que está realizando. Si usted puede hacer esto sin agravantes dolor – fantástico, lentamente pero seguramente seguir aumentar sus niveles

de actividad como pasa el tiempo.
Si por el contrario, al empezar a aumentar sus niveles de actividad se siente el dolor comienzan a empeorar, potencialmente están interfiriendo con el proceso de curación. Por lo tanto la facilidad volver a un nivel que era cómodos con. Seguir con ese nivel por un día y, siempre que las cosas van bien, intentalo suavemente aumentar sus niveles de actividad otra vez. Como su espalda y nervio de la ciática que se vuelven más fuertes con este enfoque, será importante para llevar a cabo ejercicios específicos para ciertas estructuras de destino. Esto le permitirá aumentar la fuerza y mejorar la flexibilidad. Esto resultará en el dolor que sufren resolver más rápido y también las posibilidades de que sufren una recidiva

repetición menos probable.

Source by Paul Boxcer