

[ El gimnasio ]

# Hay que relajar el diafragma

**Ayuda en momentos de estrés y a la hora de evitar problemas gástricos y respiratorios.**



**Patricia Pontón**  
GERENTE DE PONTÓN FISIOTERAPIA

**E**l diafragma es un músculo muy importante, sobre todo para la respiración, pero también a la hora de prevenir dolores de espalda. Este músculo que puede llegar a provocar los típicos dolores dorsales que la gente refiere que siente como un puño que se clava en la zona.

Desde nuestra clínica recomendamos su estiramiento diario, pero teniendo especial atención a los momentos de estrés, si se sufren problemas tanto gástricos como respiratorios (catarros, hipo...) y también durante los estiramientos después de hacer ejercicio, ya que es un músculo que se trabaja de manera importante y nunca se suele relajar con estiramientos.

Un músculo con excesiva tensión es incapaz de relajarse y estirarse como lo haría teniendo un tono normal y al diafragma, cuando se encuentra con hipertonía, le ocurre exactamente eso mismo. Para conseguir ejercitar efectivamente el diafragma potenciando

su efecto beneficioso sobre el suelo pélvico y mantener su coordinación con el 'core', lo primero que debemos aprender es a relajarlo para desbloquear la respiración y conseguir que vuelva a ser óptima. Es decir, la respiración conocida como diafragmática.

**EMBARAZADAS.** Uno de los grupos de población a los que más recomendamos que estiren este músculo es al de las embarazadas, ya que conseguirán tanto aliviar sus problemas de espalda como mejorar esas sensaciones tan incómodas de reflujo y ardores. Dichos ejercicios se pueden realizar durante todas las etapas del embarazo.

## 1

Boca abajo

→ **La cobra**

Tumbados boca abajo, con la pelvis apoyada en el suelo, ponemos las manos en el suelo, estiramos los brazos y miramos al techo hasta que notemos como se estira la cara anterior del cuerpo. Realizamos cuatro respiraciones profundas, dirigiéndolas hacia la boca del estómago.



## 2

De rodillas

→ **Arco posterior**

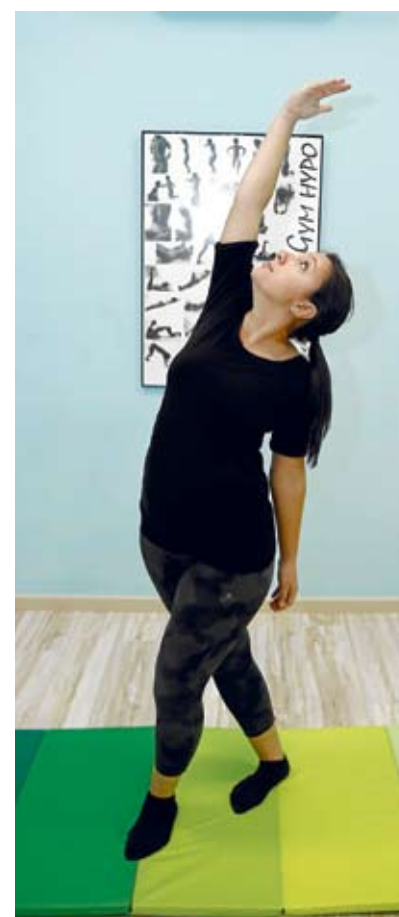
De rodillas, con las manos apoyadas en los pies, dejando caer la cabeza hacia atrás y la espalda en arco, haremos cuatro inspiraciones profundas, levantamos la cabeza y soltamos despacio las manos hasta apoyar de nuevo los glúteos en los pies.

## 3

Boca arriba

→ **Estiramiento del diafragma**

Tumbados boca arriba ponemos nuestras manos a ambos lados de la parrilla costal y clavamos los dedos hasta que notemos que se colocan un poco por debajo de las costillas. Hacemos cuatro respiraciones y en cada espiración intentamos separar las costillas.



## 4

Bipedestación

→ **Torsión del pie**

En bipedestación elevamos un brazo y pasamos la pierna del lado contrario por detrás del mismo lado del brazo erguido, para que el cuerpo quede torsionado lo más posible. Hacemos cinco respiraciones muy profundas, a la vez que incidiremos en alargar el brazo, levantando la pierna posterior.



## 5

En tensión

→ **Tumbados sobre la pelota**

Tumbamos boca arriba sobre la pelota, con brazos y piernas estirados de manera que notemos cierta tensión en la cara anterior de la barriga, cogemos aire profundo en la boca del estómago hasta notar un estiramiento mayor. Mantenemos hasta que la tensión sea menor.