

Estar sentado todo el día puede ser un verdadero dolor en el trasero

El síndrome del trasero muerto no es broma.

Durante los últimos años, los médicos han visto un aumento en la cantidad de pacientes sin lesiones que se quejan de la rigidez y de la falta de fuerza en las caderas y del dolor que, en ocasiones, se propaga hacia las piernas mientras están sentados, caminando e, incluso, descansando.

Aquellos pacientes que sufren estos síntomas aparentemente inexplicables no son personas de la tercera edad que podrían experimentar algo similar debido al envejecimiento. Son profesionales de mediana edad, jóvenes estudiantes e, incluso, deportistas que presentan tendinosis del glúteo medio, que comúnmente se conoce como el “síndrome del trasero muerto”.

¿Síndrome del trasero muerto? ¿De verdad?

“Nuestros pacientes lo llaman el síndrome del trasero muerto, y el nombre tiene total sentido”, afirma Luis A. Feigenbaum, fisioterapeuta con especialidad en deportes de University of Miami Health System. Y agrega: “Es consecuencia del entumecimiento del glúteo causado por la debilidad muscular que comprime, aprieta y pellizca los nervios”.

El estar sentado constantemente en el trabajo, en la escuela, en el automóvil o frente al televisor debilita el músculo del glúteo medio y hace que se tensionen los músculos flexores de las caderas. Esta combinación genera una falta de equilibrio que evita que los músculos se estabilicen y soporten con eficacia las caderas y la pelvis.

Aunque las personas combinen períodos repetidos de estar sentado con largas caminatas o carreras, es posible que desarrollen atrofia muscular, la cual puede producir dolor y debilidad. Este es el caso de muchos corredores de larga distancia que contraen el síndrome del trasero muerto debido a que su rutina de ejercicios no incluye ejercicios de fuerza para glúteos y caderas.

La prevención es la mejor medicina

Feigenbaum advierte que: “Aunque el tratamiento para este tipo de dolor esté disponible en nuestras clínicas de fisioterapia de UHealth, lo mejor es intentar prevenir la lesión desde el principio”. Y agrega que el cuerpo humano no está estructurado para estar sentado constantemente por eso es importante crear el hábito de ponerse de pie y moverse durante períodos breves en el transcurso del día.

También puedes hacer algunos cambios en la rutina diaria para prevenir el dolor del síndrome del trasero muerto, aunque tu empleo y estilo de vida requieran que estés sentado la mayor parte del día.

LEVÁNTATE CON MÁS FRECUENCIA

- Después de estar sentado durante 30 minutos, ponte de pie y camina de 10 a 15 minutos.
- Usa ese momento para hablar por teléfono, organizarte o despejarte de lo que estés haciendo.
- Toma un bocadillo o una bebida mientras estás de pie.
- Durante los comerciales de televisión, pasea por la casa u ordena la habitación.
- Durante viajes largos en automóvil, detente con frecuencia para ponerte de pie y estirar las piernas.

MODIFICA TU ESCRITORIO: BUSCA ALTERNATIVAS

- Los escritorios de pie pueden ser ajustables y te permiten que trabajes mientras estés sentado o de pie.
- Los escritorios con cintas de caminar te permiten que camines en el mismo lugar mientras lees, uses la computadora o hables por teléfono.

TÓMETE DESCANSOS PARA HACER EJERCICIOS

- Después de estar sentado 40 minutos, haz elongaciones de baja intensidad durante un período de 5 a 10 minutos.
- Haz ejercicios para trabajar los músculos de las caderas y los glúteos. Ellos no te harán sudar.

NO SE OLVIDE DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

- Aunque camines o corras con frecuencia, es necesario que trabajes los músculos pequeños de los glúteos y las caderas para prevenir lesiones.
- Si no haces esto, la postura y los pasos de tu caminata/carrera podrían verse negativamente afectados.
- Incorpora el entrenamiento cruzado o el levantamiento de pesas en tu rutina de ejercicios.