

ESPALDA INDESTRUCTIBLE

1

SESIÓN COMPLETA

PARA **ALIVIAR** TU
RIGIDEZ DE **ESPALDA**
POR LAS MAÑANAS

- SIN SALIR DE CASA
- SIN MATERIAL
- Y EN SÓLO 10'

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

La información que se presenta a lo largo de este documento no pretende ser un consejo médico, ni sustituir el asesoramiento médico.

Antes de empezar con cualquier recomendación que viene a continuación, consulte con su médico para ser evaluado adecuadamente y estar libre de cualquier otro problema de salud que le impida hacer ejercicio físico.

Si no obtiene el consentimiento de su médico y/o decide no trabajar con su médico durante el siguiente protocolo, la información descrita a continuación, o en cualquier programa (ya sea este u otro) acepta la responsabilidad total por sus acciones y cualquier riesgo potencial.

Al elegir continuar con la información, usted reconoce que, a pesar de todas las precauciones tomadas por Espalda Indestructible, existe un riesgo potencial de lesión/enfermedad asociado al uso de cualquier información que pueda haber en este documento, y reconoce expresamente dicho riesgo, y renuncia y libera de cualquier responsabilidad a Espalda Indestructible o sus respectivos asociados, por cualquier lesión física o enfermedad futura como resultado del uso o mal uso de este programa.

Además de entender que existen riesgos inherentes asociados con la actividad física y el ejercicio, así como puede suceder acudiendo a un gimnasio, y las personas antes mencionadas no se hacen responsables si se producen lesiones debido a estos factores.

QUIENES SOMOS

ROBERTO GALVÁN es un profesional especializado en la recuperación readaptación y reducción del riesgo de lesiones, con el fin de ayudar a personas a recuperarse de su dolor crónico provocado por alguna patología de columna a través de la ciencia y el ejercicio físico.

ROBERTO GALVÁN:
LICENCIADO en CCAFD
Experto en NEUROMECÁNICA
Entrenador Personal



Lidero un equipo de fisioterapeutas para ayudar a las personas a **ELMINAR** su **DOLOR Crónico** provocado por alguna discopatía de columna, y lograr recuperar una vida normal.

Pretendemos ayudar a las personas a través del entrenamiento biomecánico de su cuerpo.

Analizamos el caso de cada persona por separado, basándonos en una serie de test biomecánicos, para crear un sistema individual para corregir las compensaciones motrices que provocaron esas discopatías de columna en las personas.

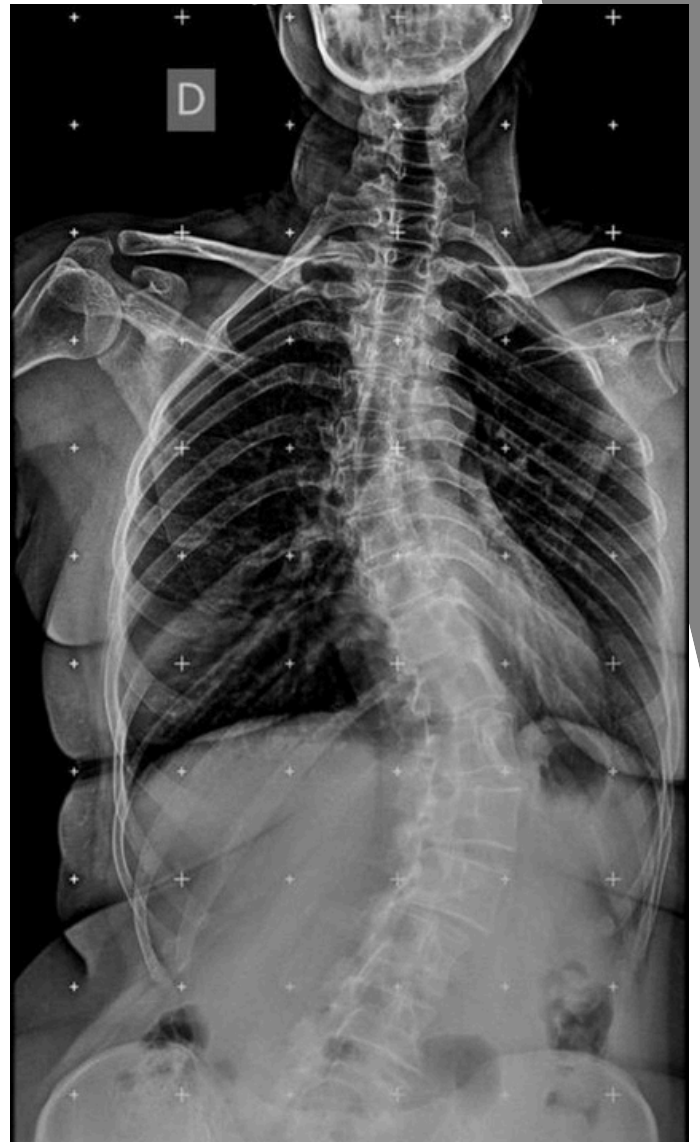


DOLOR DE ESPALDA

ESTUDIO Y CREENCIAS

SÍNTOMAS Y CÓMO SABER SI ES GRAVE

El DOLOR de Espalda Crónico generalmente se considera un diagnóstico clínico, en el que la medicina tradicional no tiene respuesta o solución, y se le acaba categorizando como crónico porque el tratamiento convencional no ha tenido efecto o resultado de recuperación esperado. Lo que significa que las radiografías y resonancias magnéticas, no están indicadas como método para diagnosticar la causa de este dolor cuando ya lleva más de 6 semanas con la persona, a menos que exista la sospecha de una fractura ósea.



El dolor puede disminuir temporalmente con alguna sesión de fisioterapia, quiropraxia o terapia invasiva, pero aparece nuevamente pasadas unas horas tras la terapia, lo cual nos da indicios de que dichas terapias ayudan con los síntomas agudos pero no con los crónicos.

SÍNTOMAS Y CÓMO SABER SI ES GRAVE

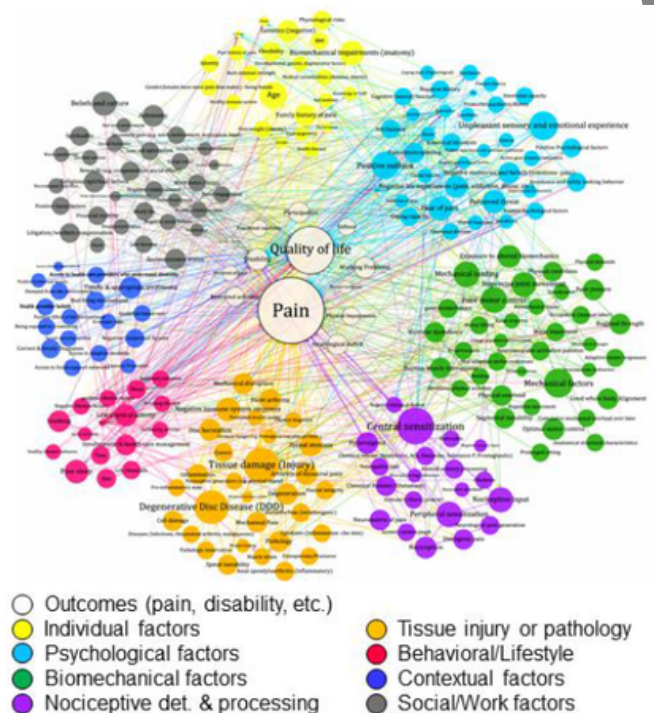
Las actividades más agravantes generalmente suelen ser, estar de pie, caminar, o estar sentado durante largos periodos de tiempo, y esto puede verse afectado negativamente, además, dependiendo del índice de inactividad diaria.

*Siendo el reposo la **principal causa** por la que se agrava el problema con el paso del tiempo, por la debilidad que sigue incrementándose y por la rigidez que el cuerpo sigue acumulando como sistema de estabilización o sobreprotección.*

La causa del dolor **rara vez** es la protrusión, hernia discal, estenosis o cualquier otra discopatía que se pueda presentar en la columna, en los casos de dolor crónico que son a los que nos estamos refiriendo en este dossier.

Cualquier discopatía se le podría dar solución quirúrgicamente, y no por ello desaparecer el dolor, sobre todo cuanto más tiempo lleve con este dolor de espalda.

Ya se ha demostrado que las teorías estructuralistas **no dan solución** a las causas que originan el dolor, puede haber daño estructural **sin dolor**, y puede haber dolor **sin daño estructural**, con lo cual nos lleva a concluir que solucionando la discopatía no tiene porqué desaparecer el dolor.



ESPALDA INDESTRUCTIBLE

Este programa es para:

PERSONAS CON DOLOR **CRÓNICO** DE ESPALDA
(más de 6 semanas con dolor)

QUE LAS TERAPIAS **PASIVAS** NO LE HAN FUNCIONADO
(Fisioterapia, Quiropráctico, Medicación...)

CON HERNIAS, PROTRUSIONES, ESTENOSIS, **ETC**
(Incluso si no tienes nada y no sabes porqué te duele)

QUE **NO QUIEREN OPERARSE**
(Para evitar riesgos innecesarios)

Que quieran:

ELIMINAR SU **DOLOR**

RECUPERAR SU **VIDA NORMAL**

DEJAR DE TENER **IEDO** A MOVERSE

ESPALDA INDESTRUCTIBLE



¿QUIERES INSCRIBIRTE?

En este enlace puedes reservar una entrevista con nosotros para hablar de tu caso.

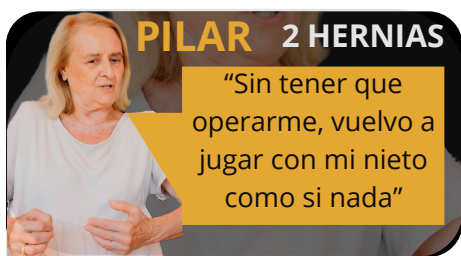
[RESERVAR ENTREVISTA](#)

Verás un calendario con los horarios de **tu país**, puedes elegir el día y hora que mejor te convengan, **y sí**, entrevistarte con nosotros y estudiar tu caso tiene un coste igual que una consulta médica, ya que vamos a intentar ofrecerte una mejor solución que operarte.

ESPALDA INDESTRUCTIBLE

Ellos antes que tú estaban en la misma situación, puedes ver que el caso de cada uno era distinto:

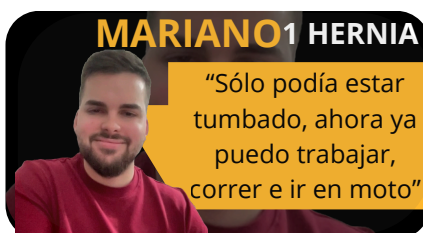
★★★★★



PILAR: 71 años

Resultados: Con 2 Hernias de disco y sin poder mover a penas una pierna, ni con fisioterapia ni medicación mejoraba, hasta que comenzó a trabajar la fuerza y movilidad que necesitaba.

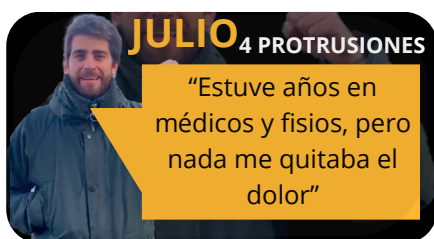
★★★★★



MARIANO: 26 años

Resultados: Con 1 hernia de 8 mm no podía trabajar ni si quiera tumbado se le calmaba el dolor. A día de hoy, no ha tenido que operarse, corre, monta en bici y ha vuelto a su trabajo sin dolor alguno.

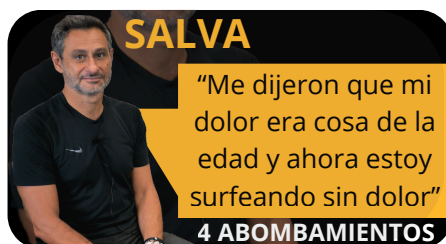
★★★★★



JULIO: 29 años

Resultados: Con 4 protrusiones discales, cervical, dorsal y lumbar, apenas podía estar tumbado por la electricidad en los brazos y piernas que sentía, y los médicos no veían una causa física que lo ocasionara. Al tercer mes entrenando Julio ya no tiene calambres y vuelve a hacer vida normal.

★★★★★



SALVA 53 años

Resultados: Con 4 abombamientos discales, el consejo que le daban era conformarme porque su dolor era cosa de la edad. Ahora Salva ha vuelto a trabajar sin dolor incluso practica surf en su tiempo libre sin acordarse de la espalda.

BASES ELEMENTALES
¿CÓMO ENTENDER EL DOLOR?



EL DOLOR

Una de las cosas más importantes que hay que entender durante el tratamiento es que el dolor, no es un reflejo exacto del estado del tejido.

El dolor no es igual a daño en tu cuerpo, más bien es reflejo de los niveles actuales de sensibilidad que tienes, frente a las diversas cargas a las que te enfrentas cada día, de lo cual ya hemos hablado anteriormente.

Por lo tanto, en realidad es aceptable tener **DOLOR** durante el ejercicio, ya que **NO** significa necesariamente que se esté obstaculizando el progreso o se esté dañando aún más tu **COLUMNA**.

La mayoría de las personas pueden seguir caminando, corriendo y realizando ejercicio, pero sigue siempre las pautas que te dejo a continuación, para que sepas siempre qué hacer.

1. Mantén en todo momento un dolor tolerable durante el ejercicio:



Siempre que te muevas en un rango de DOLOR entre 0 y 7 sobre 10 (siendo 10 el peor) es completamente **normal** tener dolor.

En valores de 7 o más, **no** puedes forzar.

Pero antes de preguntarte cuánto te duele AHORA, primero tendrás que hacer una serie de ejercicios, a modo de calentamiento, entonces pregúntate, **¿en qué franja de dolor estoy?...**

Dentro de esta escala, ¿es inferior a 7? Si es así, adelante; si aún no, aquellos que te provoquen mayor dolor tienes que evitarlos por el momento.

2. Que no aumenten los síntomas al día siguiente:

Si el dolor es mayor al día siguiente, es posible que hayas hecho demasiado o que te hayas exigido demás, pero no te preocupes, esto pasa y no significa que te hayas hecho más daño, simplemente toma nota y ajusta la carga teniendo en cuenta estas sensaciones para la próxima vez.

EL DOLOR

3. Progresa gradualmente a lo largo de las semanas o meses:

A medida que vayan pasando los días de entrenamiento, pregúntate:

¿Eres capaz de hacer cosas **más tiempo**?, ¿Levantas **más peso**? ¿Tu **intensidad de dolor ha bajado** aunque aún no sea 0?

Este proceso lleva **meses** por lo que te recomiendo medir el progreso en función de un marco de tiempo más a largo plazo en lugar de un día a día, establece una evaluación sobre tu dolor **mes a mes**, y compara los resultados con los de los meses anteriores.

4. Mide tu progreso:

¿Cómo puedes saber si estás progresando?

Anota los valores de **dolor semanalmente** y compáralos tras haber pasado unos meses.

Valoraciones día a día **no te ayudará** nada en absoluto porque las progresiones son muy lentas en el tiempo, si lo haces a corto plazo desistirás y abandonarás antes de que te haya dado solución.

EL DOLOR



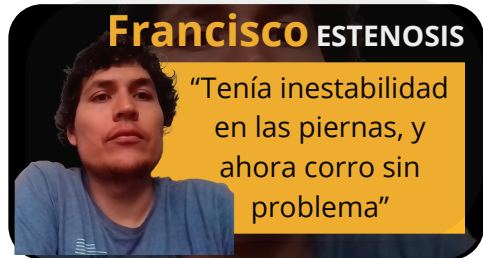
CRISTINA 1 HERNIA

"Menos mal que el médico me dijo de entrenar mejor que operarme"



CRISTINA 43 años

Resultados: Con una hernia e importante compresión medular, con calambres en las dos piernas, Cristina tuvo que dejar de trabajar, y actualmente está corriendo y moviendo peso sin esos calambres.



Francisco ESTENOSIS

"Tenía inestabilidad en las piernas, y ahora corro sin problema"

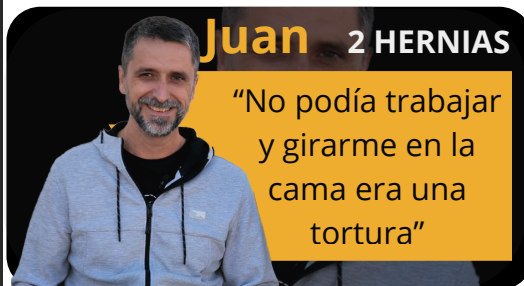


FRANCISCO: 32 años

Resultados: Con 1 hernia, 1 protrusión y estenosis del canal medular, sentía dolor lumbar y mucha inestabilidad en las piernas. Pasados 2 meses estaba corriendo sin dolor y sentándose sin miedo al Dolor.

Ellos cuando entendieron todo esto, les ayudó a que su dolor desapareciera, aunque pienses que no, es la parte más importante para dar el primer paso.

No tener prisa, ser paciente, y ser constante es la mejor herramienta de cada uno de ellos, podemos decir que fue su mejor aliado en todo el proceso, puedes leerlo pinchando sobre sus imágenes.



Juan 2 HERNIAS

"No podía trabajar y girarme en la cama era una tortura"



JUAN 48 años

Resultados: Con 2 hernias discales, le era imposible trabajar de mecánico por el dolor que tenía, hasta incluso le despertaba el dolor al girarse en la cama. A día de hoy vuelve a trabajar y descansar sin que el dolor le limite.



FÁTIMA ESCOLIOSIS

"Me dijeron que mi dolor era cosa de la edad y ahora estoy surfeando sin dolor"



FÁTIMA 48 años

Resultados: Con escoliosis de 30° y 1 hernia, y 1 desplazamiento vertebral, Fátima no podía caminar porque la pierna no le respondía bien. A día de hoy hace vida normal ha vuelto a correr y estar largas horas de pie sin que el dolor la limite.

HERNIA Y DESPLAZAMIENTO

SESIÓN 1

RIGIDEZ POR LAS MAÑANAS



SESIÓN 1

Aquí tienes un enlace a un vídeo mío, que te ayudará a aliviar la sensación de rigidez por las mañanas, sólo con ejercicios de respiración, sin necesidad de material y en menos de 10' cada mañana.



Frecuencia de entrenamiento: puedes hacerlo o bien días alternos o todos los días tal cual se plantea en la sesión de entrenamiento. Si fuera corta la sesión para ti, puedes repetirla hasta un máximo de 2 veces en un mismo día, pero recuerda que **más no es mejor**, sino la constancia en el tiempo.

ESPALDA INDESTRUCTIBLE

Este programa es para:

PERSONAS CON DOLOR **CRÓNICO** DE ESPALDA
(más de 6 semanas con dolor)

QUE LAS TERAPIAS **PASIVAS** NO LE HAN FUNCIONADO
(Fisioterapia, Quiropráctico, Medicación...)

CON HERNIAS, PROTRUSIONES, ESTENOSIS, **ETC**
(Incluso si no tienes nada y no sabes porqué te duele)

QUE **NO QUIEREN OPERARSE**
(Para evitar riesgos innecesarios)

Que quieran:

ELIMINAR SU **DOLOR**

RECUPERAR SU **VIDA LABORAL**

DEJAR DE TENER **MIEDO** A MOVERSE

ESPALDA INDESTRUCTIBLE



¿QUIERES INSCRIBIRTE?

En este enlace puedes reservar una entrevista con nosotros para hablar de tu caso.

[RESERVAR ENTREVISTA](#)

Verás un calendario con los horarios de **tu país**, puedes elegir el día y hora que mejor te convengan, **y sí**, entrevistarte con nosotros y estudiar tu caso tiene un coste igual que una consulta médica, ya que vamos a intentar ofrecerte una mejor solución que operarte.



PREGUNTAS FRECUENTES

"He hecho la sesión y sigo con dolor. ¿Significa esto que algo estoy haciendo mal?"

La falta de cambios de una semana a la siguiente no significa necesariamente que no estés progresando. Es más importante tener una visión general y comparar a largo plazo, en lugar de cambios de una sesión a otra. El cambio lleva tiempo.

"¿Puedo seguir entrenando además de hacer estos ejercicios?"

Sí, se puede continuar con los deportes si no obstaculizan el progreso de estos ejercicios.

No obstante mi recomendación es no practicar otras actividades hasta estar seguros de que ya no tienes compensaciones biomecánicas.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué son las compensaciones biomecánicas?

La forma en la que tiene tu cuerpo de moverse en la que unas partes de tu cuerpo asumen más responsabilidades de las que debe, y puede deberse a falta de fuerza, de estabilidad o de movilidad en tus articulaciones o cadenas cinéticas.

¿Si tengo una discopatía en la columna como Hernias, Protrusiones, Estenosis, Pérdida de altura de los discos, Escoliosis, Lisis... puedo hacer estos ejercicios?

Debes hacer estos ejercicios, porque la patología no es el problema en sí, sino que son el desencadenante de estas compensaciones biomecánicas.

Una patología como por ejemplo una hernia discal ¿se reabsorbe sola?

SÍ, la única forma que tiene una discopatía en repararse es por la acción interna del **sistema inmunitario** que tiene propiamente tu cuerpo, ninguna otra acción (mi cremas, ni pastillas, ni infiltraciones, ni masajes, ni estiramientos...) reparan el daño en tu cuerpo, sólo son **paliativos** para dar tiempo a tu cuerpo a que se repare por sí mismo.

¿Llevas tiempo haciendo estos ejercicios y sigues teniendo DOLOR?

Lo siguiente a evaluar es, si pudiste incorporar estos ejercicios cada mañana durante 3 meses, o si pudiste haberlo hecho mejor.

¿Qué tan constante fuiste?

¿Terminaste todos los entrenamientos?

¿Cumpliste con los ejercicios diariamente?

Si no fuiste constante o no seguiste las recomendaciones, crees que la mejoría (por poca que fuera) ¿te merecerá la pena seguir intentándolo para ser más constante y conseguir mejores resultados aún?

¿Qué pasa si seguiste todo a raja tabla y aún no lograste tus resultados?

Esta secuencia de ejercicios es básica para no correr riesgos y es solo el punto de inicio, cada cuerpo tiene unas compensaciones biomecánicas diferentes y precisa de un programa de entrenamiento acorde a estas compensaciones.

Por ello además tienes la alternativa de valorar la opción de inscribirte en nuestro programa especializado en DOLOR CRÓNICO provocado por patologías de columna: **ESPALDA INDESTRUCTIBLE**.

Si has notado algo de **mejora**, por poco que sea, pero aún piensas que no estás bien del todo, piensa todo lo que mi **programa** al completo puede hacer por ti, con un seguimiento individualizado en continua comunicación directa con una persona del equipo sólo contigo.

ESPALDA INDESTRUCTIBLE

Este programa es para:

PERSONAS CON DOLOR **CRÓNICO** DE ESPALDA
(más de 6 semanas con dolor)

QUE LAS TERAPIAS **PASIVAS** NO LE HAN FUNCIONADO
(Fisioterapia, Quiropráctico, Medicación...)

CON HERNIAS, PROTRUSIONES, ESTENOSIS, **ETC**
(Incluso si no tienes nada y no sabes porqué te duele)

QUE **NO QUIEREN OPERARSE**
(Para evitar riesgos innecesarios)

Que quieran:

ELIMINAR SU **DOLOR**

RECUPERAR SU **VIDA LABORAL**

DEJAR DE TENER **MIEDO** A MOVERSE

SALUDOS INDESTRUCTIBLE

Espero que estos consejos hayan sido beneficiosos y te haya aportado una nueva información, para ayudarte en tu proceso de entrenamiento y recuperación de tu **dolor crónico de espalda**.

Recuerda **INDESTRUCTIBLE** siempre podrás encontrarme en los siguientes enlaces:



YOUTUBE



WEB



[¿QUIERES UNA CONSULTA?](#)

"Y recuerda INDESTRUCTIBLE que la herramienta más potente que existe para eliminar un DOLOR crónico es la Fuerza, Fuerza y más Fuerza."





ROBERTO GALVÁN