

Protocolo McGill Big 3: Estabilidad Lumbar y Hernias

Los tres ejercicios fundamentales del Prof. Stuart McGill para eliminar el dolor lumbosacro y estabilizar la columna neutra.

Filosofía del Dr. Stuart McGill: "No necesitas doblar la columna lumbar para fortalecerla; debes enseñarle a resistir el movimiento cuando las extremidades generan fuerza".

Los Tres Grandes de McGill (The Big Three)

Ejercicio	Posición y Técnica	Pirámide de Repeticiones	Error Crítico a Evitar
1. Curl-up Modificado	Boca arriba, una pierna doblada y otra estirada. Manos bajo la zona lumbar para preservar la curvatura lordótica natural. Elevar cabeza y hombros solo 2-3 cm del suelo sin doblar cuello.	Pirámide descendente: 6 reps, descanso 20s, 4 reps, descanso 20s, 2 reps. <i>Aguante: 8-10 s por rep.</i>	Aplastar la zona lumbar contra el suelo o flexionar la columna cervical tirando de la barbilla.
2. Side Plank (Plancha Lateral)	Apoyado en el codo (bajo el hombro) y pies juntos o superpuestos. Elevar la pelvis formando una línea recta perfecta desde los hombros hasta los tobillos. Activa cuadrado lumbar.	Pirámide descendente por lado: 5 reps de 10s, luego 3 reps de 10s, luego 1 rep de 10s.	Dejar caer la pelvis hacia el suelo o rotar el torso hacia delante perdiendo la alineación frontal.
3. Bird-Dog (Perro de Caza)	En cuadrupedia con columna neutra. Extender brazo derecho al frente y pierna izquierda atrás simultáneamente hasta formar una línea recta paralela al suelo. Mantener core contraído.	Pirámide descendente por lado: 6 reps de 10s, luego 4 reps de 10s, luego 2 reps de 10s.	Elevar la pierna por encima de la cadera arqueando la espalda lumbar (hiperextensión lesiva).

Pautas para la Vida Diaria

- Evitar flexión matutina:** Las primeras 1-2 horas tras despertar los discos intervertebrales están hiperhidratados y la presión hidrostática es máxima. No hacer estiramientos de flexión al levantarse.
- Transición de bisagra:** Agacharse doblando caderas y rodillas manteniendo la columna recta en lugar de doblar la espalda baja.