



UNIVERSIDAD ARTURO MICHELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA DE FISIOTERAPIA

**INCIDENCIA DE EJERCICIOS CON PESO MUERTO EN LESIONES DE  
HERNIAS DISCALES EN ATLETAS DE ALTO IMPACTO**

Mariant Valeria González Rivero  
José Antonio Guerrero Rodríguez  
Natasha Carolina Velásquez Ortiz  
Lcdo. Jesús Eduardo Tirado Abreu  
Abril 2025

**RESUMEN**

Las hernias de disco pueden ser muy variadas, pero el factor común es el desplazamiento del disco intervertebral, puede producirse por diversos motivos como traumatismo, sedentarismo, por levantamiento de objetos pesados, tener sobrepeso, doblar o rotar repetitivamente la espalda baja, Sentarse o quedarse parado en la misma posición por muchas horas, Tabaquismo. Evaluar la relación entre la práctica del levantamiento del peso muerto y la incidencia de las hernias discales en atletas. Se realizó una búsqueda bibliográfica exhaustiva en las bases de Datos de Evidencias de Fisioterapia (PEDro), google académico y el motor de búsqueda médica PubMed, donde se eligieron 7 artículos sobre el levantamiento del peso muerto en la incidencia de la columna y tratamientos de las hernias discales. Se vio evidenciada la eficacia de las terapias de tracción y manipulación en pacientes con hernias discales en grupos aleatorios y en cuenta a la mala biomecánica del peso muerto afectando los discos en la zona lumbar. Los hallazgos destacan la necesidad de una técnica adecuada y un enfoque preventivo en el entrenamiento para minimizar el riesgo de lesiones. Además, los tratamientos no quirúrgicos muestran promesas en el manejo de las hernias discales en cuenta su reducción y la mejora del dolor.

Palabras claves: hernia discal, incidencia del peso muerto, atletas de alto impacto, tracción y técnicas manipulativas.