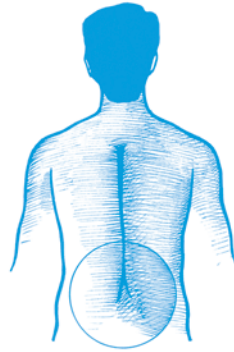


¿QUÉ ES LA LUMBALGIA?

- La lumbalgia es el dolor que se sitúa en la parte baja de la espalda.



¿QUÉ LO PRODUCE?

- La mayoría de las lumbalgias tienen su origen tras **esfuerzos, giros o movimientos bruscos** de la columna en posiciones de la vida diaria, profesional y deportiva, así como por el sobrepeso. Son las llamadas lumbalgias mecánicas o posturales.



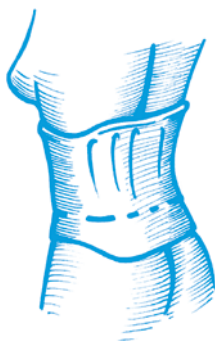
SÍNTOMAS

- **Dolor** en la **región lumbar**, que puede irradiarse a zonas vecinas o miembros inferiores (**ciática**).
- En muchos casos se asocian **contracturas musculares** que agravan el dolor, y que pueden limitar la **movilidad lumbar**.



TRATAMIENTO

- En el caso de **dolor lumbar agudo (reciente)** su médico le prescribirá los medicamentos adecuados para aliviar el dolor, e indicará las medidas posturales correctas.
- En el **dolor lumbar crónico**, aquel que persiste **más allá de tres meses**, su médico ajustará la medicación, y podrá indicar **rehabilitación con medidas físicas y posturales**, que incluirán los **ejercicios** específicos para la columna lumbar. En algunos casos, fundamentalmente en el medio laboral, se emplearán **ortesis** (fajas o corsés) generalmente de forma temporal.



PREVENCIÓN

- Para prevenir el dolor lumbar mecánico conviene:
 - Evitar **sobreesfuerzos** para la columna vertebral: coger mucho peso o hacerlo de forma incorrecta, realizar giros bruscos...
 - Evitar **mantener las mismas posturas durante mucho tiempo**.
 - Evitar **posturas forzadas para la espalda**.
 - Mantener "en forma" la columna vertebral: **el reposo es el gran enemigo de la columna vertebral**, por lo que deberá realizar **ejercicio físico regular** (andar, bailar, caminar, etc).

FASE DOLOROSA

- Duerma boca arriba o de lado. Evite dormir boca abajo.

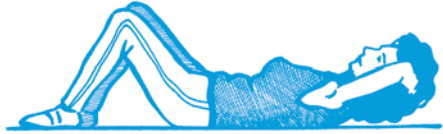


- Para levantarse de la cama, colóquese de lado cerca del borde de la cama, deslice las piernas hacia fuera, e incorpórese con la ayuda de los brazos manteniendo la espalda recta.



EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA LA COLUMNA LUMBAR (FASE NO DOLOROSA)

1. Fortalecimiento de musculatura abdominal. Tumbado boca arriba flexionando las piernas. Lleve los brazos a la nuca y eleve ligeramente la cabeza y los hombros del suelo, hasta notar la contracción del vientre.



2. Fortalecimiento de musculatura glútea. Tumbado boca arriba flexionando las piernas. Elevar ligeramente las caderas del suelo hasta notar la contracción de los glúteos.



3. Fortalecimiento de musculatura extensora de columna. Tumbado boca abajo, elevar ligeramente el tronco del suelo.



4. Estiramiento lumbar. Tumbado en el suelo piernas extendidas asir la rodilla derecha hasta llevarla al pecho. Mantener el estiramiento. Repetir con la pierna izquierda. A continuación lleve las dos piernas al pecho, notando el estiramiento en la zona lumbar.



CONSEJOS POSTURALES

- Cuando esté sentado, mantenga la espalda erguida.
- Cuando esté de pie, alterne las piernas sobre un escalón.



¿CÓMO COGER PESOS?

- Evite flexionar la columna.
- Mantenga la espalda erguida, doblando las rodillas.
- Empuje el carrito en lugar de arrastrarlo.
- Acerque el peso al cuerpo.



RECUERDE

USTED TAMBIÉN ES RESPONSABLE DE SU SALUD

- Cuatro de cada cinco personas sufrirán dolor de espalda al menos una vez en la vida.
- La causa más común del dolor de espalda es un esfuerzo poco habitual, levantar peso de forma inadecuada o adoptar malas posturas mantenidas.
- Hay otros factores como la obesidad, el tabaquismo o el sedentarismo, que contribuyen al dolor de espalda.

ACUDA A LOS SERVICIOS SANITARIOS CUANDO APAREZCA:

- Temperatura igual o superior a 38°.
- Dolor que no remite con tratamiento médico.
- Pérdida de fuerza o de sensibilidad en miembros inferiores (MMII).
- Incontinencia de orina y/o de heces.
- Impotencia sexual.

Acudirá a su centro de salud.

**PARA PODER CONTACTAR CON LOS SERVICIOS SANITARIOS
DISPONE DEL SIGUIENTE TELÉFONO:**