

## Aprendiendo acerca de la Lumbalgia

Llamado también dolor lumbar o lumbago, se localiza en la parte baja de la espalda y en ocasiones compromete la región glútea.

Un gran porcentaje de pacientes tiene lo que se denomina lumbociática. En este caso, el dolor se irradia al miembro inferior, y es dado por compresión o pinzamiento del nervio ciático.

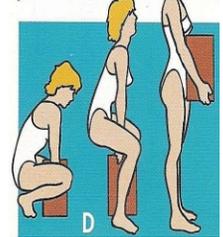
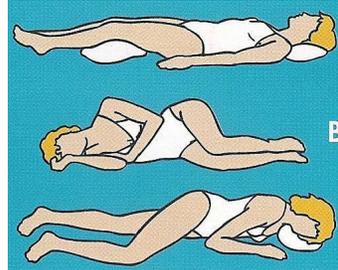
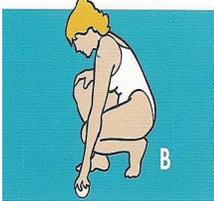
La mayoría de los casos el dolor es de origen mecánico - funcional, es decir, mal funcionamiento de las articulaciones vertebrales por factores como tensión muscular, hernias discales, escoliosis, o atrosis (desgaste) entre otros.

A veces el dolor de espalda aparece por sobrecarga de la misma debido, a malas posturas mantenidas, movimientos inadecuados durante el trabajo, debilidad muscular, etc.

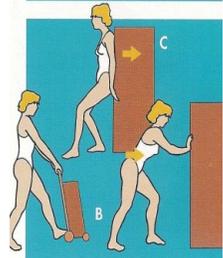
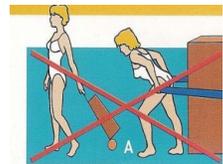
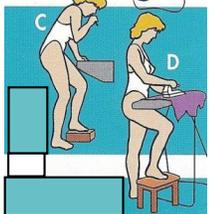
Es necesario que se involucre de forma activa en el tratamiento del dolor lumbar. Debe aprender a cuidar su espalda para disminuir el dolor y evitar recurrencias. Para ello es fundamental que no se automedique y asista siempre a profesionales de la salud.



## Algunas recomendaciones son:



- Dormir en un colchón firme, no rígido.
- Evite flexionar el tronco hacia delante, doble las rodillas.
- Evite permanecer de pie en la misma postura durante mucho tiempo. Es aconsejable mantener un pie en alto alternarlo sucesivamente con el otro.
- Para levantar objetos pesados doble las rodillas.
- Evite arrastrar objetos, empújelos con los pies separados, contrayendo los abdominales y aprovechando el propio peso del cuerpo hacia adelante como fuerza adicional.
- Para trabajar, evite inclinarse hacia delante y arquear la espalda. Utilice sillas giratorias y la altura de la mesa debe quedar aproximadamente a altura de los codos.
- Evite tener que estirarse para llegar a los mandos del automóvil. No coloque el asiento demasiado lejos del volante.



**No olvide seguir las recomendaciones de su fisioterapeuta**