

# Lumbàlgies. Consells per als pacients

## Què són les lumbàlgies?

Les lumbàlgies són dolors a la part baixa de l'esquena. Si, a més, aquest dolor s'irradia fins a sota d'un o dels dos genolls s'anomena ciàtica.



## Quines són les causes més freqüents?



Les causes més freqüents de les lumbàlgies són els esforços continuats, els sobreesforços puntuals i les postures inadequades i mantingudes durant temps. L'exemple més clar és l'aixecament de pesos de manera inadequada, tant de forma contínua com sobtada.

## Què puc fer per prevenir una lumbàlgia?

Manteniu una bona condició física general i local, en la zona de la musculatura abdominal i de l'esquena. Feu postures adequades per disminuir els esforços. Aprimeu-vos, en cas d'obesitat, i deixeu de fumar.



## Són greus les lumbàlgies?



Les lumbàlgies són molt freqüents, vuit de cada deu adults les pateixen alguna vegada a la seva vida. La gran majoria, un 90%, es cura en un temps d'una a quatre setmanes. Encara que, a vegades, les lumbàlgies siguin molt doloroses heu de pensar que la vostra esquena no pateix un mal greu.

Durant aquest període no cal que us feu cap exploració, excepte si, a més del dolor lumbar, teniu febre, debilitat sobtada en alguna de les cames o incontinència. En aquests casos heu de consultar el vostre metge.

## Si tinc dolor lumbar, què puc fer?

### Durant els primers dies:

El millor és que estigueu actiu, tant com sigui possible, i només feu un repòs relatiu. No resteu en repòs tot el dia, ja que retardareu la vostra recuperació. No feu moviments o postures que augmentin el dolor. Preneu paracetamol per disminuir-lo.



### Després de dues setmanes:

Podeu fer exercici molt suau, camineu, correu a poc a poc, nedeu. Aneu fent les activitats diàries, utilitzeu postures correctes quan estigueu quiet, carregueu pesos, segueu, conduïu, us aixequiu, dormiu, etc.

De moment no feu exercicis de reforç de l'esquena, ja que podria empitjorar el dolor.



### A partir de la tercera setmana:

Podeu afegir exercicis gimnàstics, per enfortir l'esquena. Aquests exercicis els hauríeu de fer, cada dia, mai de manera forçada.

# Lumbalgias. Consejos para los pacientes

¿Qué son las lumbalgias?

Las lumbalgias son dolores en la parte baja de la espalda. Si, además, el dolor se irradia por debajo de una o de las dos rodillas se la denomina **ciática**.



¿Cuáles son las causas más frecuentes?



Las causas más frecuentes de las lumbalgias son los esfuerzos continuos, los sobreesfuerzos puntuales y las posturas inadecuadas y mantenidas en el tiempo. El ejemplo más claro es el levantamiento de pesos de manera inadecuada, tanto de forma continua como repentina.

¿Qué puedo hacer para prevenir una lumbalgia?

Mantenga una buena condición física general y local, en la zona de la musculatura abdominal y de la espalda. Adopte posturas adecuadas para disminuir los esfuerzos. Adelgace, en caso de obesidad, y deje de fumar.



¿Son graves las lumbalgias?



Las lumbalgias son muy frecuentes, ocho de cada diez adultos las sufren alguna vez en su vida.

La gran mayoría, un 90%, se curan en un periodo de una a cuatro semanas. Aunque, a veces, las lumbalgias sean muy dolorosas, tiene que pensar que su espalda no sufre una enfermedad grave.

Durante este periodo no es necesario que se someta a ninguna exploración, excepto si, además del dolor lumbar, tiene fiebre, debilidad repentina en alguna de las piernas o incontinencia. En estos casos tiene que consultar a su médico.

Si tengo dolor lumbar, ¿qué puedo hacer?

## Durante los primeros días:

Lo mejor es que esté activo, en la medida de lo posible, y sólo haga reposo relativo. No permanezca en reposo todo el día ya que retrasará su recuperación. No haga movimientos o posturas que aumenten el dolor. Tome paracetamol para disminuirlo.



## Después de dos semanas:

Puede hacer ejercicio muy suave, camine, corra despacio, nade. Reanude progresivamente las actividades diarias, utilice posturas correctas cuando se siente, se levante, esté quieto, cargue pesos, conduzca, duerma, etc.

De momento no practique ejercicios de refuerzo de espalda, ya que podría empeorar el dolor.



## A partir de la tercera semana:

Puede añadir ejercicios gimnásticos, para fortalecer la espalda. Estos ejercicios los debería hacerlos cada día, nunca de manera forzada.