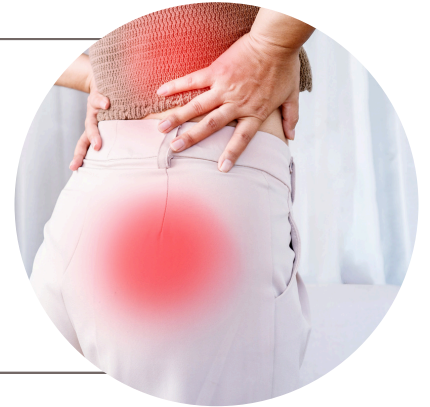


## QUÈ ÉS?

És una lesió del sistema múscul-esquelètic, que es produeix per la compressió, inflamació o irritació del nervi ciàtic, i que comporta la impotència funcional de la cama afectada. Quan la compressió del nervi ciàtic és produïda pel múscul piramidal, produeix el que denominem “síndrome del piramidal”, generant dolor en el centre del gluti.



## SÍMPTOMES

- Dolor en la part baixa de la columna fins a la cama.
- Feblesa de la cama afectada.
- Formigueig a la cama afectada.
- Pèrdua de sensibilitat.
- Dolor agut en asseure's, que impedeix caminar.

## CAUSES

- Hèrnia discal.
- Compressió de l'arrel nerviosa.
- Traumatismes.
- Estenosi lumbar (estrenyiment del canal medul·lar).
- Espondilolistesi (desplaçament vertebral).

## FACTORS DE RISC

- Edat.
- Postures forçades.
- Mobilització de càrregues.
- Sobreesforços.
- Sobrepès o obesitat.
- Sedentarisme.
- Diabetis (lesió nerviosa).
- Inactivitat física.

## MESURES PREVENTIVES

- Realitzar exercici físic.
- Evitar postures forçades.
- Utilitzar ajudes mecàniques per a mobilitzar càrregues.
- No romandre assegut més d'1 hora.
- Mantenir una bona higiene postural a l'estar assegut.
- Mantenir un pes saludable.

## TRACTAMENT

- Realitzar exercici físic moderat.
- Estirar i flexibilitzar la musculatura.
- Ingesta de medicaments: analgèsics i/o antiinflamatoris, relaxants musculars.
- Evitar el repòs i el sedentarisme.
- Mantenir una bona higiene postural en les activitats de la vida diària.

