

QUÈ ÉS?

És una lesió del sistema múscul-esquelètic, en la columna lumbar-sacra, que pot comportar o no limitacions funcionals. D'etiologia múltiple, la lumbàlgia es deriva habitualment d'un component mecano- postural, traumàtic o degeneratiu. S'estima que el 80% de la població patirà dolor lumbar al llarg de la seva vida. Així mateix, segons la seva durada, pot classificar-se en:

- Lumbàlgia aguda: quan la seva evolució és inferior a 4 setmanes.
- Lumbàlgia crònica: quan el dolor és recurrent i té més de 6 mesos d'evolució, augmentant amb l'esforç i la sedestació prolongada.



SÍMPTOMES

- Dolor en la columna lumbar.
- Disminució de la mobilitat.
- Irradiació del dolor cap a les cames.
- Espasmes musculars.

FACTORS DE RISC

- Postures forçades.
- Mobilització de càrregues.
- Sobreesforços.
- Haver tingut alguna lesió amb anterioritat.
- Sobrepès o obesitat.
- Sedentarisme.

CAUSES

- Malalties degeneratives.
- Traumatismes.
- Moviments descontrolats, etc.

MESURES PREVENTIVES

- Realitzar exercicis d'estabilitat lumbar.
- Fer estiraments i flexibilitzar la cadena muscular posterior.
- Utilitzar ajudes mecàniques per a mobilitzar càrregues.

TRACTAMENT

- Evitar el repòs i el sedentarisme.
- Fer estiraments i flexibilitzar la cadena muscular posterior.
- Enfortir la musculatura abdominal i pelviana.
- Realitzar exercici físic moderat.
- Ingesta de medicaments: analgèsics i/o antiinflamatoris, relaxants musculars.
- Mantenir una bona higiene postural en les activitats de la vida diària.

