

DORSALGIA

Dolor en la zona media de la columna, entre las escápulas o un poco más abajo que se puede extender hacia el resto de la espalda o siguiendo las costillas hasta el pecho.

Las causas pueden ser variadas: sobrecarga por sobreuso, contracturas musculares, artrosis, problemas del disco intervertebral, traumatismos, dolor tensional-estrés, patologías reumáticas-inflamatorias.

Recomendaciones

- Evitar posiciones de sobrecarga durante tiempo prolongado: posición de lectura, coser, mirar móvil/Tablet, sentado en el sofá...
- Evitar levantar-mover objetos pesados
- Evitar reposo absoluto, interesa mantener una actividad física suave, siempre que sea posible.
- Aplicar calor local suave, unos 15 minutos, 3-4 veces al día. Evitar ponerlo directamente sobre la piel para que no se produzcan quemaduras.
- Realizar tabla de ejercicios suaves para mantener la movilidad.

Programas de ejercicios columna dorsal de SERMEF (Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física)

<http://www.sermef-ejercicios.org/webprescriptor/index.php?lang=&action=muestraSeleccionEjercicios&show=grupo&cmd=®ionid=2&grupoid=11&patologiaid=&sustituircesta=1&lang=>