

LUMBALGIA

Dolor en la zona baja de la columna, en la cintura, justo antes de los glúteos, se puede extender hacia la zona media de la espalda, hacia los glúteos/caderas o extremidades inferiores.

Las causas pueden ser variadas: sobrecarga, malas posiciones, malos gestos al coger pesos, transportar objetos, contracturas musculares, artrosis, problemas del disco intervertebral, traumatismos, dolor tensional-estrés, patologías reumáticas-inflamatorias.

Recomendaciones

- Evitar posiciones de sobrecarga durante tiempo prolongado: posiciones de pie mantenidas haciendo tareas domésticas, posición sentado en el sofá...
- Evitar levantar-mover objetos pesados
- Evitar reposo absoluto, interesa mantener una actividad física suave, siempre que sea posible.
- Precaución con la posición de descanso en la cama: la posición de reposo suele ser acostado de lado, con las rodillas flexionadas, pudiendo poner un cojín entre las piernas.
- 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 lumbar de SERMEF (Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física)

<http://www.sermef-ejercicios.org/webprescriptor/index.php?lang=&action=muestraSeleccionEjercicios&show=grupo&cmd=®ionid=3&grupoid=18&patologiaid=&sustituircesta=1&lang=>