

Recomanacions davant la persona amb lumbàlgia

Què és la lumbàlgia?

És el dolor a la part baixa de l'esquena o zona lumbar, causat per alteracions de les diferents estructures que formen la columna vertebral a aquest nivell: lligaments, músculs, discs intervertebrals i vèrtebres.

Les causes de la lumbàlgia poden ser una mala forma física, treballs que suposin sobrecàrrega de la zona lumbar, períodes llargs assegut o de peu, tensió emocional i inactivitat física perllongada.

RECOMANACIONS I CURES:

- Repòs al llit cara amunt o lateral, pot posar-se un coixí entre les cames o sota les mateixes per estar més confortable.



- Aixecar-se del llit girant cap al costat, recolzant-se en els braços i impulsant-se amb les mans, mantenint l'esquena recta.
- Evitar dormir cara avall (decúbit **pron**) per evitar la hiperlordosi.



- Asseure's en una cadira adequada, amb l'esquena ben recolzada, preferentment amb reposapeus, recolza-cap i recolza-braços.
- Si ha d'estar de peu, posi, de forma alternativa, un dels peus damunt d'una banqueta.
- Utilitzar sabates confortables amb poc tacó.
- Realitzar activitats sense forçar la columna lumbar si l'objecte està alt.
- Caminar amb el cap alt, pelvis cap endavant i peus rectes.



- Agafar objectes del terra flexionant malucs i genolls.
- Traslladar objectes sense forçar la columna. Millor empènyer que arrossegar. Fraccionar les càrregues que han de traslladar-se i portar-les el més a prop possible del cos.
- Evitar posicions estàtiques mantingudes molt de temps, sobretot en treballs en sedestació. Mantenir l'esquena recta i els genolls flexionats.



- En el treball tenir cura de la postura en sedestació (assegada), l'alçada de la taula i de la cadira.
- En trajectes llargs en cotxe, descansar cada dues hores, posar un coixí o tovallola enrotllada a la part baixa (corba) de l'esquena).
- Controlar el pes corporal, ja que l'obesitat pot ocasionar dolors lumbar.
- En cas de dolor, prengui's la medicació prescrita pel metge.
- És recomanable realitzar una activitat física lleu i periòdica per enfortir la columna. És aconsellable la natació o gimnàstica dirigida.