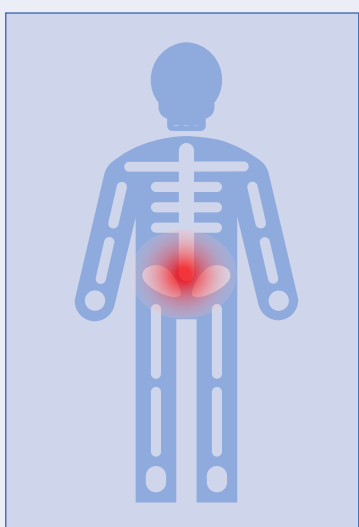


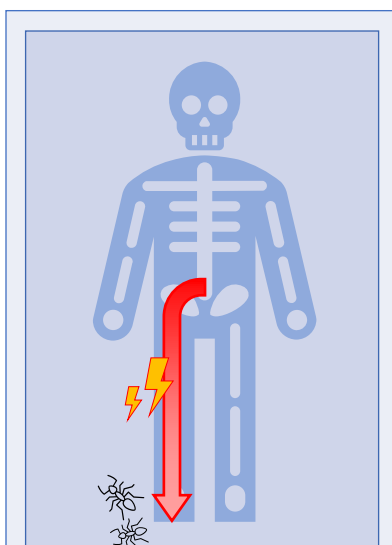
## RECOMENDACIÓNS PARA PACIENTES CON LUMBALXIA

### Que é a lumbalxia?

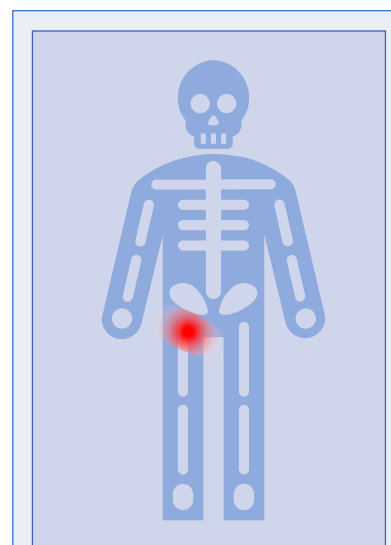
A **lumbalxia** é a dor nos cadrís que pode irradiar ás nádegas. A **ciática**, pola contra, irradia pola perna abaixo coma unha descarga eléctrica e pode causar formigo no pé. Cómpre diferenciarlo da **coxalxia** (dor de cadeira), que se localiza na virilla ou ingua.



Lumbalxia



Ciática



Coxalxia

### Por que se produce?

A dor lumbar pode deberse a moitas causas:

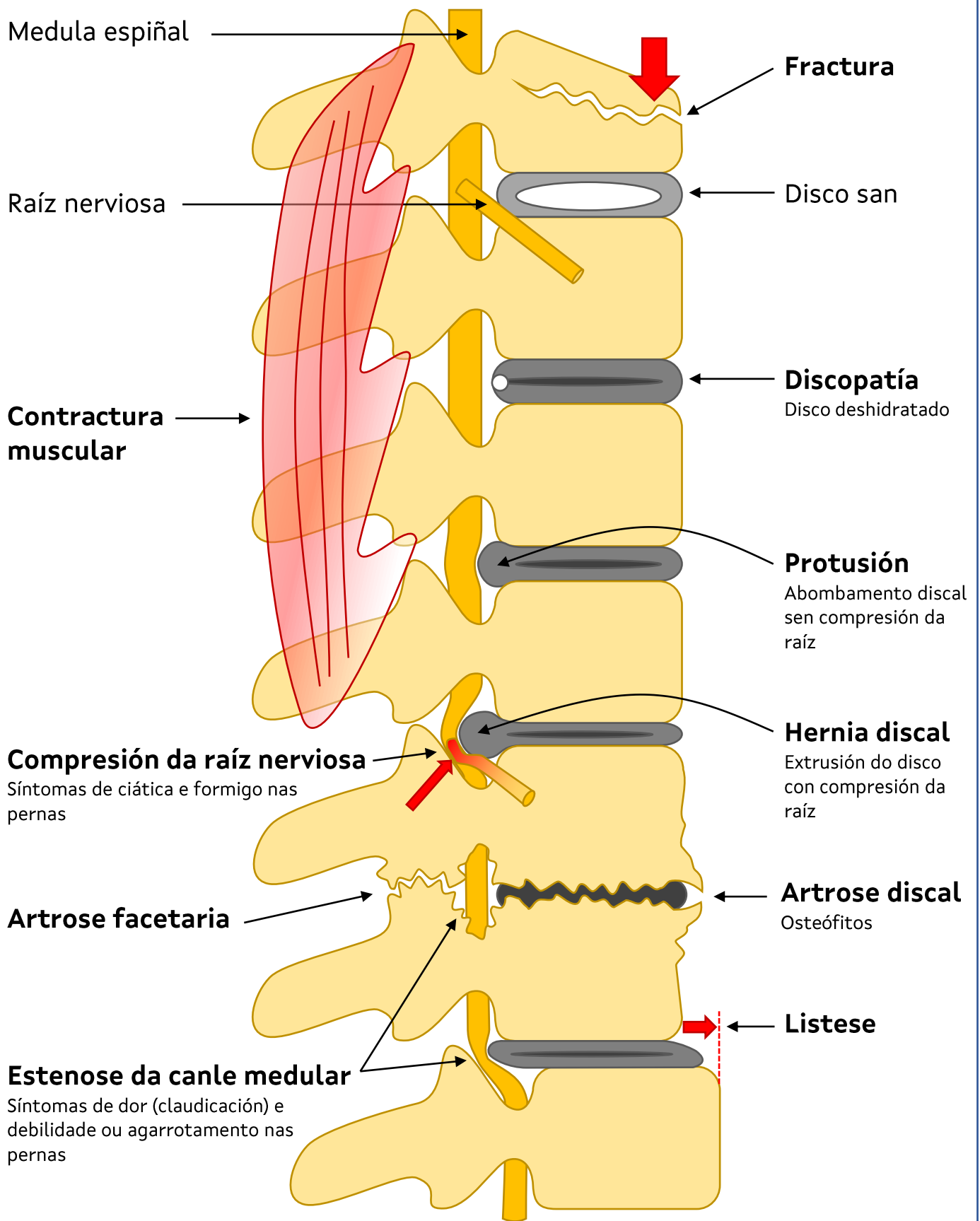
#### Causas de orixe raquídeo

- Fractura vertebral
- Discopatía dexenerativa
- Protusión/Hernia discal
- Artrose
- Listese
- Estenose da canle

#### Outras causas

- Discite (infección)
- Problemas renais
- Problemas dixestivos
- Problemas xinecolóxicos
- Problemas vasculares
- Fibromialxia

## Principais causas de dor de orixe raquídeo



## Que podo facer para mellorar?

### RECOMENDACIÓNS XERAIS:

- É o **MÁIS IMPORTANTE**
- Unha dieta saudable e baixar de peso axuda a reducir a dor

Control do **PESO**



- Polo menos 30 min ó día
- **AERÓBICO**, é dicir, non pode causar fatiga
- Camiñar, nadar, bicicleta...

Exercicio físico **REGULAR**



- Se precisa, tome algún **CALMANTE** ou antiinflamatorio
- Consulte a pauta do seu médico

Analxesia



### RECOMENDACIÓNS ESPECÍFICAS:

- É O MÁIS IMPORTANTE. Son válidas as actividades de pilates, ioga, etc. Se precisa, busque axuda especializada
- A **cirurxía** adoita ser o **ÚLTIMO RECURSO** no tratamento

**FISIOTERAPIA**



- Interesa a tonificación da musculatura **lumbar** e do **core abdominal**
- Manter a musculatura forte descarga o traballo que ten que facer a columna

**Fortalecemento muscular**



- As malas posturas causan **contractura** muscular e **dor**
- Preocúpese de manter **posturas correctas** tanto na vida cotiá coma no traballo

**Hixiene postural**



## Que NON DEBO facer?

- **EVITE O REPOUSO** e o uso repetido de **FAIXAS LUMBARES** (salvo prescrición médica) xa que producen atrofia e esta conduce finalmente á dependencia.
- Evite os **MOVEMENTOS** ou exercicios que lle **CAUSEN DOR**.



REPOUSO



ATROFIA muscular



DEBILIDADE



Aumento da DOR

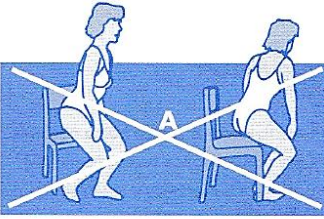


DEPENDENCIA

## SÍNTOMAS DE ALARMA

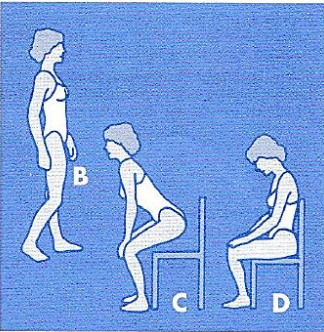
Non dubide en consultar no caso de **dor lumbar asociado a:**

- **Febre** ( $T^a > 38^\circ\text{C}$ )
- **Perda de peso** rápida e **inexplicable** (>10kg en 6 meses)
- Masa abdominal **pulsátil**
- Retención ou incontinencia urinaria ou fecal **repentina** asociada á falta de sensibilidade no perineo.
- Perda **súbita** de forza nas pernas (**pé caído**)



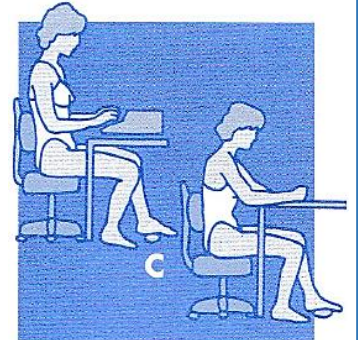
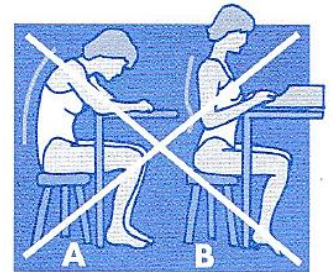
## SENTAR E ERGUERSE:

- A. Evite xirar a columna cando vaia sentar nunha cadeira.
- B. É mellor colocarse de costas a ela e dobrar os xeonllos mantendo o lombo recto.
- C. Para erguerse, inclínese cara adiante, poña as mans nas pernas e faga forza cos xeonllos.



## TRABALLAR:

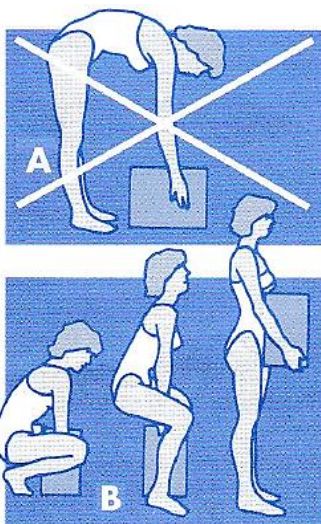
- A. Evite flexionar o tronco cara adiante e arquear o lombo.
- B. Do mesmo xeito, non se incline en exceso cara atrás esaxerando a curva lumbar.
- C. A altura da mesa debe quedar máis ou menos á altura dos codos. É útil empregar un repousapés inclinado. O asento debe ser firme e a altura da banquetta debe permitir que os pés queden planos no chan. Axuste a altura do respaldo para acomodalo á zona lumbar



## CONDUCIR:

- A. Axuste o asento para non ter que estirarse.
- B. As costas deben apoiarse completamente contra o respaldo do asento. As mans deben chegar ó volante cos codos lixeiramente flexionados.





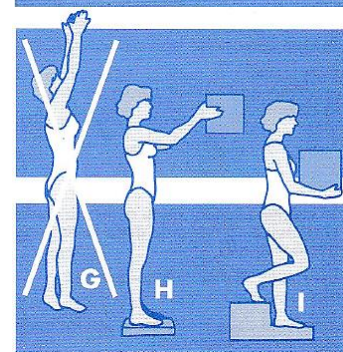
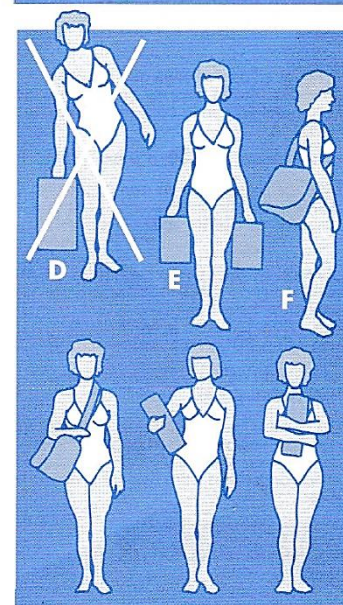
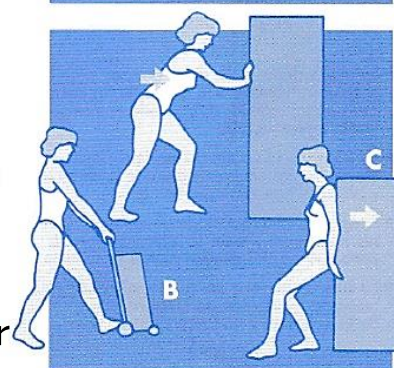
## LEVANTAR OBOXECTOS:

- A. Evite a flexión completa do tronco cara adiante cando precise coller un obxecto do chan.
- B. É preferible agacharse cerca do obxecto, separe as pernas e levántese facendo forza nas pernas. Procure manter as costas rectas.



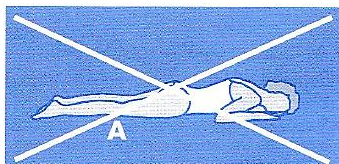
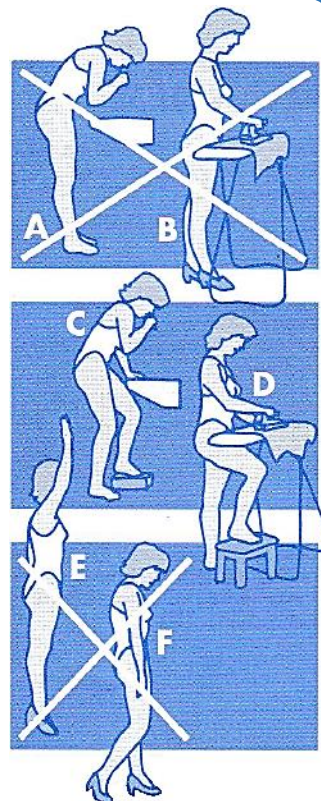
## TRASLADAR OBOXECTOS:

- A. Evite arrastrar obxectos, xa que causan sobrecarga na columna.
- B. Mellor arrástreos empregando o seu propio peso para axudarse.
- C. Mesmo é preferible apoiarse de costas e empurrar coas pernas, así a columna non ten que facer traballo.
- D. Evite levar obxectos pesados que o obriguem a inclinar a columna.
- E. É mellor repartir o peso en 2 paquetes máis pequenos.
- F. Se é posible, empregue unha banda ou tirantes que distribúan o peso entre os ombreiros e a pelve.
- G. Non é recomendable levantar obxectos por riba da altura dos ombreiros. Isto ocasiona unha excesiva extensión da columna e sobrecarga.
- H. Para evitalo, súbase a unha banqueta. Así estará ó mesmo nivel có obxecto.
- I. Teña coidado de non inclinarse cara adiante ou xirar mentres leva un obxecto.



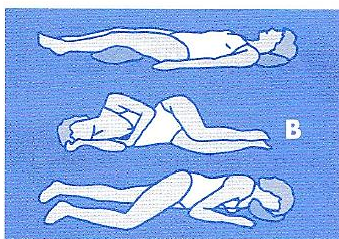
## POSICIÓN ESTÁTICAS DE PÉ:

- A. Evite flexionar o tronco cara adiante cando realice as tarefas.
- B. Evite usar tacóns altos se vai estar moito tempo de pé na mesma posición.
- C. Manteña sempre un pé elevado.
- D. Altere co outro pé sucesivamente.
- E. Procure non estar na mesma posición moito tempo.
- F. Evite estar coas costas dobradas.



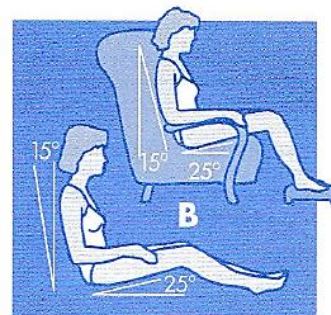
## NA CAMA:

- A. Procure non durmir boca abaixo. Isto produce unha hiperextensión da columna lumbar e causa dor.
- B. É preferible durmir de lado cos xeonllos flexionados ou boca arriba, cunha almofada debaixo dos xeonllos.



## PARA DESCANSAR:

- A. Evite as butacas que lle fagan esvarar e que teñan os repousabrazos moi altos. Isto causaríalle tensar en exceso a columna e elevar demasiado os ombreiros.
- B. As costas deben descansar firmemente contra o respaldo. Os xeonllos un pouco máis altos que as cadeiras. Empregue un repousapés inclinado para elevar os pés.



Desexámoslle que se recupere axiña.

Pode encontrar e ampliar máis información na web [www.ferrol.sergas.gal](http://www.ferrol.sergas.gal)

Servizo de Cirurxía Ortopédica e Traumatoloxía  
**Complexo Hospitalario Universitario de Ferrol**

