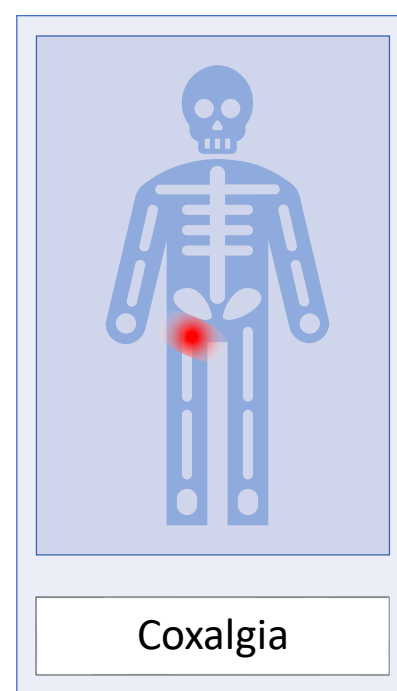
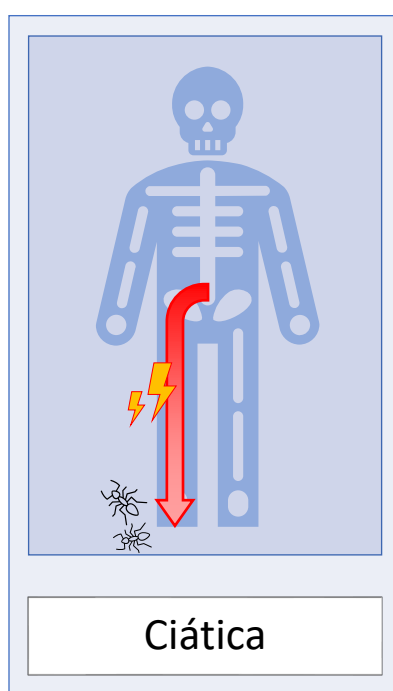
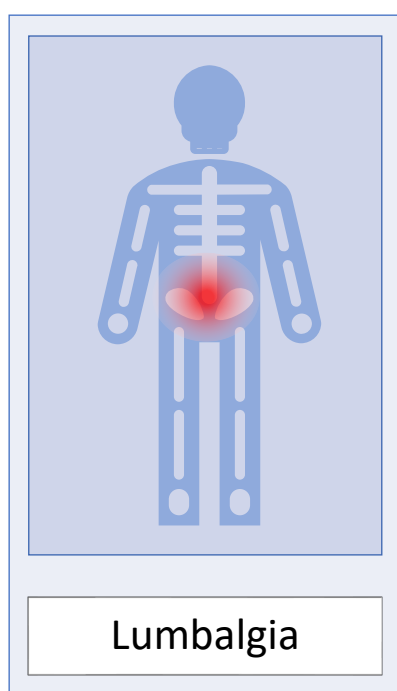


RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON LUMBALGIA

¿Qué es la lumbalgia?

La **lumbalgia** es el dolor en el fondo de la espalda que puede irradiar a las nalgas. La **ciática**, por el contrario, irradia por la pierna como una descarga eléctrica y puede causar hormigueo en el pie. Hay que diferenciarlo de la **coxalgia** (dolor de la articulación de la cadera), que se ubica en la ingle.



¿Por qué se produce?

El dolor lumbar puede deberse a muchas causas:

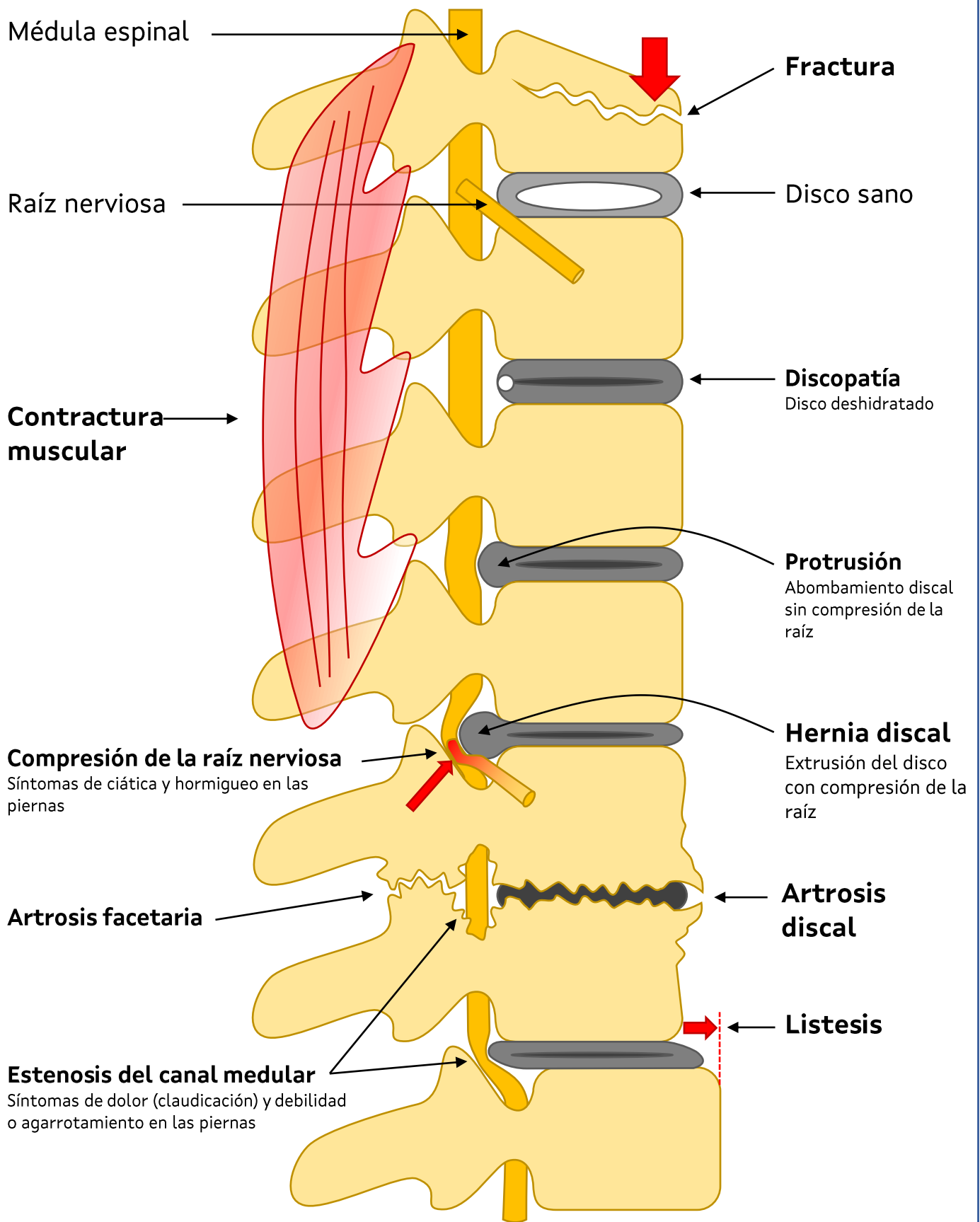
Causas de origen raquídeo

- Fractura vertebral
- Discopatía degenerativa
- Protusión/Hernia discal
- Artrosis
- Listesis
- Estenosis de canal

Otras causas

- Discitis (infección)
- Problemas renales
- Problemas digestivos
- Problemas ginecológicos
- Problemas vasculares
- Fibromialgia

Principales causas de dolor de origen raquídeo



¿Qué puedo hacer para mejorar?

RECOMENDACIONES GENERALES:

- Lo **MÁS IMPORTANTE**
- Una dieta saludable y bajar de peso ayuda a reducir el dolor

Control del **PESO**



- Al menos 30 min al día
- **AERÓBICO**, es decir, no puede causar fatiga
- Caminar, nadar, bicicleta...

Ejercicio físico **REGULAR**



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

Analgesia



RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS:

- Lo **MÁS IMPORTANTE**. Son válidas las actividades de pilates, yoga, etc. Si precisa, busque ayuda especializada
- La **cirugía** suele ser el **ÚLTIMO RECURSO** en el tratamiento

FISIOTERAPIA



- Interesa la tonificación de la musculatura **lumbar** y **core abdominal**
- Mantener la musculatura fuerte descarga el trabajo que tiene que hacer la columna

Fortalecimiento muscular



- Las malas posturas causan **contractura** muscular y **dolor**
- Preocúpese de mantener **posturas correctas** tanto en la vida diaria como laboral

Higiene postural



¿Qué NO DEBO hacer?

- **EVITE EL REPOSO** y el uso repetido de **FAJAS LUMBARES** (salvo prescripción médica) ya que produce atrofia y ésta conduce finalmente a la dependencia.
- Evite los **MOVIMIENTOS** o ejercicios que le **CAUSEN DOLOR**.



REPOSO



ATROFIA muscular



DEBILIDAD



Aumento del DOLOR

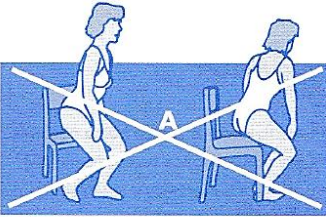


DEPENDENCIA

SÍNTOMAS DE ALARMA

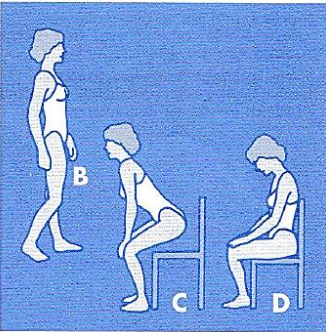
No dude en consultar en el caso de **dolor lumbar asociado a:**

- **Fiebre** ($T^a > 38^\circ\text{C}$)
- **Pérdida de peso** rápida e **inexplicable** (>10kg en 6 meses)
- Masa abdominal **pulsátil**
- Retención o incontinencia urinaria o fecal **repentina** asociada a la falta de sensibilidad en el periné.
- **Pérdida súbita** de fuerza en las piernas (**pie caído**)



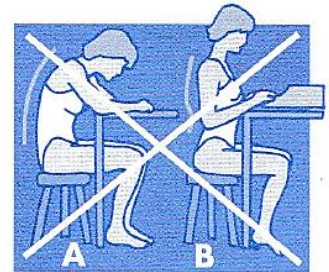
SENTAR Y LEVANTARSE:

- A. Evite girar la columna cuando quiera sentarse en una silla.
- B. Es mejor colocarse de espaldas a ella y doblar las rodillas manteniendo la espalda recta.
- C. Para levantarse, inclínese hacia adelante, ponga las manos en las piernas y haga fuerza con las rodillas.



TRABAJAR:

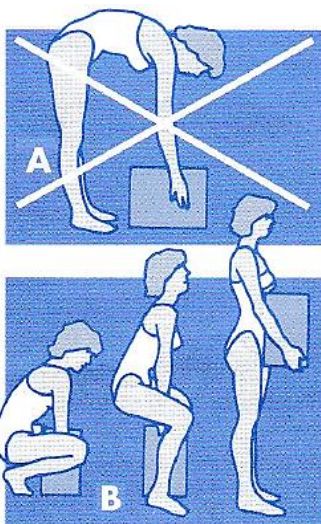
- A. Evite flexionar el tronco hacia adelante y arquear la espalda.
- B. Del mismo modo, no se incline en exceso hacia atrás exagerando a curva lumbar.
- C. La altura de la mesa debe quedar más o menos a la altura de los codos. Es útil emplear un reposapiés inclinado. El asiento debe ser firme y la altura de la banqueta debe permitir que los pies queden planos en el suelo. Ajuste la altura del respaldo para acomodarlo a la zona lumbar



CONDUCIR:

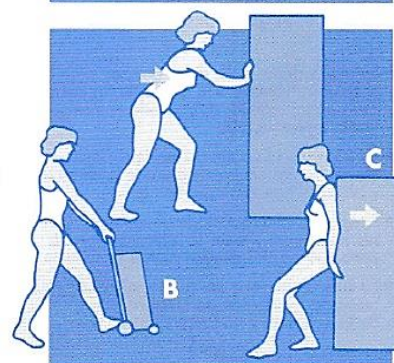
- A. Ajuste el asiento para no tener que estirarse para llegar al volante.
- B. La espalda debe apoyarse completamente contra el respaldo del asiento. Las manos deben llegar al volante con los codos ligeramente flexionados.





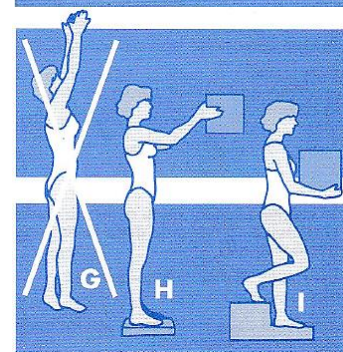
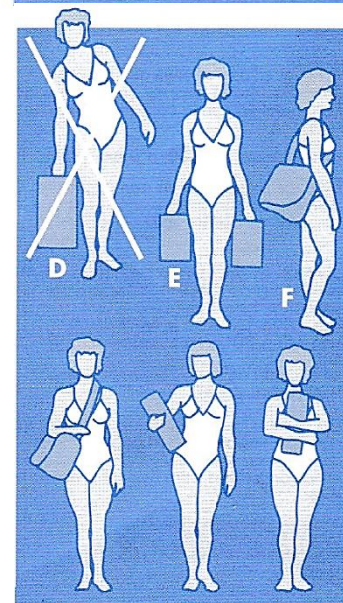
LEVANTAR OBJETOS:

- A. Evite la flexión completa del tronco hacia adelante cuando precise coger un objeto del suelo.
- B. Es preferible agacharse cerca del objeto, separe las piernas y levántese haciendo fuerza con las rodillas. Procure mantener la espalda recta.



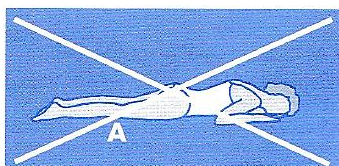
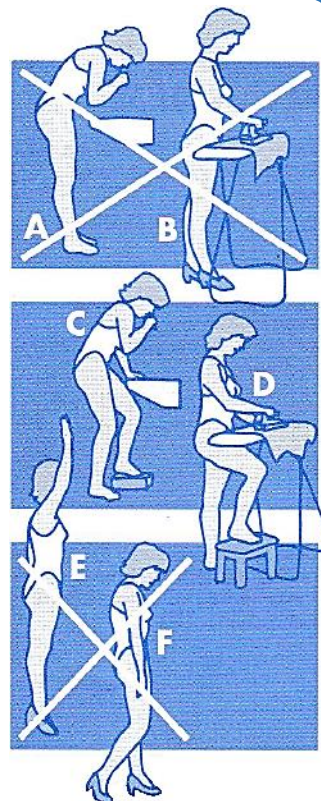
TRASLADAR OBJETOS:

- A. Evite arrastrar objetos, ya que causan sobrecarga en la columna.
- B. Mejor arrástrelos empleando su propio peso para ayudarse.
- C. Incluso es preferible apoyarse de espaldas y empujar con las piernas, así la columna no tiene que hacer trabajo.
- D. Evite llevar objetos pesados que lo obliguen a inclinar la columna.
- E. Es mejor repartir el peso en 2 paquetes más pequeños.
- F. Si es posible, emplee una banda o tirantes que distribuyan el peso entre los hombros y la pelvis.
- G. No es recomendable levantar objetos por encima de la altura de los hombros. Esto ocasiona una excesiva extensión de la columna y sobrecarga.
- H. Para evitarlo, súbase a una banqueta. Así estará al mismo nivel que el objeto.
- I. Tenga cuidado de no inclinarse hacia adelante o girar mientras lleva un objeto.



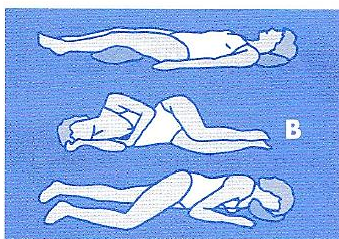
POSICIONES ESTÁTICAS DE PIE:

- A. Evite flexionar el tronco hacia adelante cuando realice las tareas.
- B. Evite usar tacones altos si va a estar mucho tiempo de pie en la misma posición.
- C. Mantenga siempre un pie elevado.
- D. Alterne con el otro pie sucesivamente.
- E. Procure no estar en la misma posición mucho tiempo.
- F. Evite andar con la espalda doblada.



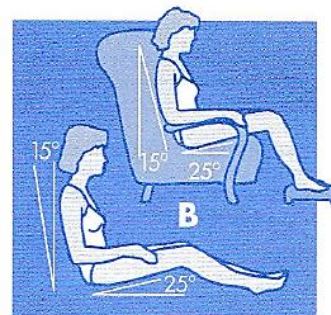
EN LA CAMA:

- A. Procure no dormir boca abajo. Esto produce una hiperextensión de la columna lumbar y causa dolor.
- B. Es preferible dormir de lado con las rodillas flexionadas o boca arriba, con una almohada entre las rodillas.



PARA DESCANSAR:

- A. Evite las butacas que le hagan resbalar y que tengan los reposabrazos muy altos. Esto causaría tensar en exceso la columna y elevar demasiado los hombros.
- B. La espalda debe descansar firmemente contra el respaldo. Las rodillas un poco más altas que las caderas. Emplee un reposapiés inclinado para elevar los pies.



Deseamos que se recupere pronto.

Puede encontrar y ampliar más información en la web www.ferrol.sergas.gal

Servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología
Complejo Hospitalario Universitario de Ferrol

