

## LUMBÀLGIA - RECOMANACIONS



La lumbàlgia es refereix al dolor que es localitza a la zona baixa de l'esquena, entre el límit inferior de les costelles i la zona glútia.

A la majoria dels casos la causa del **dolor és d'origen mecànic**, el dolor produït per les mateixes estructures que componen l'esquena: músculs, lligaments i articulacions.

**Alteracions emocionals** com l'estrès també poden ser la causa del dolor, afectant l'esquena en forma de tensió muscular o de bloqueig d'alguna vèrtebra.

### Espera activa

Després de conèixer el diagnòstic mèdic, mentre esperem l'inici de la rehabilitació, és important seguir una sèrie de recomanacions i exercicis.

Una **espera activa** ens ajudarà a gestionar el dolor, evitar mals hàbits i preparar-nos per a iniciar la rehabilitació en les millors condicions possibles.

### Recomanacions prèvies a la rehabilitació

- Evitar el repòs en el llit, ja que pot generar atròfia muscular
- Caminar cada dia. Si el dolor és intens, alternar el repòs amb caminar per casa o per terreny pla
- Si el dolor és intens, una bona opció és seure en un balancí, recolzant els peus en un tamboret. Evitar el sofà
- Aplicació de calor a la zona per alleugerir el dolor. Aplicar durant 10-15 minuts, 3-4 cops al dia. Col·locar un drap de cotó entre la pell i la font de calor per a evitar cremades
- Evitar carregar pes. No aixecar objectes pesats
- Adoptar hàbits saludables com deixar de fumar i controlar el sobrepès. L'augment de pes es relaciona amb l'augment del dolor
- Reprendre tan aviat com sigui possible la pràctica d'activitats físiques. Sempre segons la tolerància i de manera progressiva
- Està demostrat que mantenir una vida activa millora el dolor lumbar
- Realitzar cada dia la **taula d'exercicis d'espera activa**

## Postures antidolor



- Mantenir la postura respirant lentament i profundament. Aguantar l'estona que estem còmodes

## Control Postural

- **Adoptar la postura correcta** en posició estirat, assegut o dret

### Estirat

Per a dormir o descansar es recomana la postura de costat, posició fetal amb els genolls flexionats o bé una cama estirada i l'altra flexionada amb un coixí entre les dues.



### Assegut

Asseure's en el fons de cadira recolzant l'esquena en el respall. Evitar estar assegut quan hi ha dolor.



### Dret

Quan no estem en moviment procurar posar un peu al davant i l'altre al darrere. D'aquesta forma l'esquena es manté alineada.



### Ajupir-se





No corbar mai l'esquena, flexionar els genolls i doblegar pel maluc, mantenint l'esquena recta.



- **Canviar amb freqüència de posició** per a no sobrecarregar l'esquena

## LUMBÀLGIA - EXERCICIS

- Realitzar els exercicis lentament, prenent consciència de les parts implicades
- Buscar el punt de tensió sense arribar a notar dolor

 <p>GEN13896</p>	<p><b>Activació del transvers abdominal</b></p> <p>Estirat de panxa enlaire amb els genolls flexionats i l'esquena en posició neutra (una mica arquejada).</p> <p>Col·locar les mans a la part inferior del ventre. Activar els músculs abdominals inferiors (transvers abdominal), portant el melic cap endins. Notar una lleugera tensió, sense moure el tòrax ni la pelvis. Mantenir la contracció uns segons i relaxar. Descansar 6 segons i repetir.</p> <p>Repeticions: 5</p>
 <p>GEN197387</p>	<p><b>Un genoll al pit</b></p> <p>Estirat de panxa enlaire amb les cames flexionades i les mans darrere d'un genoll.</p> <p>Portar el genoll cap al pit lentament i a continuació tornar a la posició d'inici, sense recolzar el peu a terra.</p> <p>Repeticions: 5 amb cada cama</p>
 <p>GEN44186</p>	<p><b>El pont</b></p> <p>Estirat de panxa enlaire amb els genolls flexionats 90° els peus recolzats a terra.</p> <p>Aixecar primer la pelvis i després l'esquena, fins que les cuixes quedin alineades amb el tronc. Contraure els glutis. Mantenir la posició uns segons i baixar lentament, primer l'esquena i finalment la pelvis. No aixecar el cap de terra.</p> <p>Repeticions: 5</p>
	<p><b>Flexibilització de columna</b></p> <p>De genolls, lliscar les mans sobre el terra cap endavant, mantenint el cap entre els braços, al mateix temps que dirigim les natges cap als talons. Hem de notar un lleuger estirament en tota l'esquena.</p> <p>Mantenir aquesta posició durant 10 segons i descansar.</p> <p>Repeticions: 5</p>

*Per a una òptima recuperació és necessari iniciar un procés de rehabilitació amb un professional i seguir les indicacions personalitzades en cada cas.*