

Què és la lumbàlgia?

És el dolor localitzat a la part baixa de l'esquena ("mal de ronyons").

Quan aquest dolor baixa fins els peus s'anomena ciatàlgia (ciàtica).

Sol ser un procés benigne que es resol en pocs dies amb el tractament mèdic adequat.

La lumbàlgia és un trastorn que pot afectar tant a homes com a dones de qualsevol edat.

Quines són les causes?

La columna vertebral està formada per músculs, lligaments, vèrtebres i discs intervertebrals (són uns coixinets que les separen). L'afectació de qualsevol d'aquestes estructures pot ocasionar dolor lumbar.

Moltes vegades saber la causa exacta que ha produït la lumbàlgia és difícil. En algunes ocasions, s'origina en ajupir-se, agafar un pes, o amb una postura incorrecta. També es relaciona amb la professió, el grau d'activitat física que desenvolupa la persona i factors psicològics que poden ser importants tant en l'aparició com en la millora del dolor.

Com es diagnostica?

El seu metge de família li farà unes preguntes i una exploració física que en la majoria dels casos solen ser suficients.

Si a més ha tingut febre, ha perdut pes, té molèsties d'orina o nota pèrdua de força o sensibilitat a les

cames, caldrà fer un estudi més ampli per esbrinar i tractar el veritable origen del dolor.

Què he de fer si tinc lumbàlgia?

El seu metge li recomanarà el millor tractament, segons la seva edat i les seves característiques. Per tal d'alleugerir el dolor, un analgèsic sol ser el tractament més eficaç. El repòs al llit durant més de 2

o 3 dies no és recomanable, ja que pot debilitar la musculatura i fer més lenta la recuperació. Cal tornar a les activitats habituals l'abans possible. L'escalfor amb bossa d'aigua calenta o estoreta pot disminuir el dolor.



Puc fer esport?

Quan es té dolor no s'ha de fer esport.

Ara bé, l'exercici és útil per a la seva salut i ajuda a prevenir nous episodis de lumbàlgia. Caminar és un dels exercicis més recomanables i es pot practicar a qualsevol edat. La natació enforteix la musculatura de l'esquena.

Mai faci exercicis o esforços que li facin mal. Cal d'adequar l'exercici a la seva edat i condicions físiques. Deixi's aconsellar pel seu metge.

¿Qué es la lumbalgia?

Es el dolor localizado en la parte baja de la espalda (“dolor de riñones”).

Cuando este dolor baja hasta los pies se denomina ciatalgia (ciática). Suele ser un proceso benigno que se resuelve en pocos días con el tratamiento médico adecuado.

La lumbalgia es un trastorno que puede afectar tanto a hombres como a mujeres de cualquier edad.

¿Cuáles son las causas?

La columna vertebral está formada por músculos, ligamentos, vértebras y discos intervertebrales (son unos cojinetes que las separan). La afectación de cualquiera de estas estructuras puede ocasionar dolor lumbar.

Muchas veces saber la causa exacta que ha producido la lumbalgia es difícil. En algunas ocasiones, se origina al agacharse, coger un peso, o por una postura incorrecta. También se relaciona con la profesión, el grado de actividad física que realiza la persona y factores psicológicos que pueden ser importantes tanto en la aparición como en la mejora del dolor.

¿Cómo se diagnostica?

Su médico de familia le hará unas preguntas y una exploración física que, en la mayoría de los casos,

suele ser suficiente. Si además ha tenido fiebre, ha perdido peso, tiene molestias de orina o nota pérdida de fuerza o sensibilidad en las piernas, será necesario hacer un estudio más amplio para averiguar y tratar el verdadero origen del dolor.

¿Qué debo hacer si tengo lumbalgia?

Su médico le recomendará el mejor tratamiento, según su edad y sus características. Para aliviar el dolor, un analgésico suele ser el tratamiento más eficaz. El reposo en la cama durante más de 2 ó 3 días no es recomendable, dado que puede debilitar la musculatura y hacer más lenta la recuperación. Debe volver a las actividades habituales lo antes posible. El calor con una bolsa de agua caliente o esterilla puede disminuir el dolor.



¿Puedo hacer deporte?

Cuando se tiene dolor no hay que hacer deporte. No obstante, el ejercicio siempre es útil para su salud y para prevenir nuevos episodios de lumbalgia. Caminar es uno de los ejercicios más recomendables y se puede practicar a cualquier edad. La natación fortalece la musculatura de la espalda.

No haga nunca ejercicios o esfuerzos que le duelan. Debe adecuar el ejercicio a su edad y condiciones físicas. Déjese aconsejar por su médico.