

LUMBALGIA

¿QUÉ ES?

*Dolor localizado en parte inferior de la espalda.
Comienza en la zona lumbar, puede irradiarse al muslo y llegar
hasta pantorrilla, pie o dedos.*

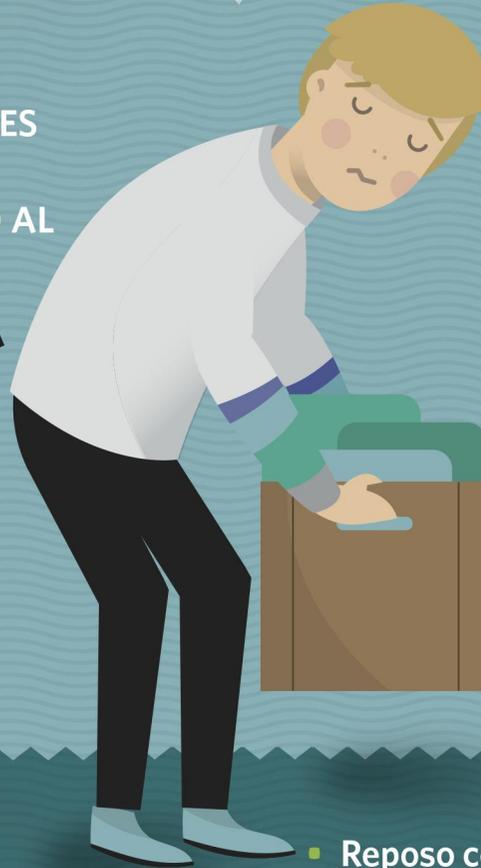
SÍNTOMAS DE ALARMA

- 1 Pérdida total de fuerza o movilidad de los miembros inferiores
- 2 Relajación de esfínteres

EL DOLOR VARÍA SEGÚN LAS PERSONAS Y DE ACUERDO A LA INTENSIDAD

PRINCIPALES CAUSAS

- 1 POSTURA INCORRECTA DE TRONCO Y LUMBARES
- 2 ESFUERZO DESMEDIDO AL LEVANTAR SOBREPESO
- 3 HERNIAS DE DISCO
- 4 MALFORMACIONES ANATÓMICAS



FACTORES DE RIESGO

- 1 TRABAJOS EXIGENTES Y DE ESFUERZO
- 2 OBESIDAD
- 3 SEDENTARISMO
- 4 MALFORMACIONES ANATÓMICAS



¿CÓMO TRATARLO?

- Reposo correcto y prolongado
- Evitar esfuerzos y movimientos que requieran elevar los brazos o encorvar la columna
- Analgésicos indicados por el especialista
- Fisioterapia para una reeducación postural

SÓLO PARA LUMBALGIAS QUE NO PRESENTAN SÍNTOMAS NEUROLÓGICOS AGUDOS

PREVENCIÓN

Llevar una vida activa



Fortalecer músculos de espalda



Evitar el sobrepeso



Utilizar fajas de sostén en trabajos de esfuerzos



Adoptar posturas correctas sentado, parado o al dormir

