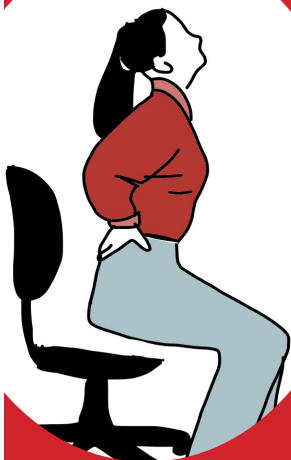




# RECOMENDACIONES PARA PERSONAS CON LUMBALGIA



UNIDAD DE  
GESTIÓN  
CLÍNICA DE UGIJAR



---

## ¿ QUÉ ES LA LUMBALGIA?

La lumbalgia es un dolor que se sitúa en la **parte baja de la espalda**. Este dolor puede ser crónico o agudo.

**El dolor agudo** dura poco tiempo, de unos días a pocas semanas. **El dolor crónico** generalmente dura más de tres meses.

La mayoría de las lumbalgias son benignas y limitadas en su tiempo de duración

**CAUSAS** La mayoría de las lumbalgias se ocasionan tras esfuerzos o movimientos bruscos de la columna, así como por exceso de peso corporal. Son las llamadas **lumbalgias mecánicas o posturales**.

También pueden ser causadas por desgarros de los músculos o ligamentos, problemas en las articulaciones, trabajos que supongan sobrecarga de la zona lumbar, periodos largos de sentado o de pie, etc...

**SÍNTOMAS** El principal síntoma es un **dolor en la región lumbar**, o parte baja de la espalda, que puede irradiarse a zonas vecinas o miembros inferiores (también llamada ciática).

En los casos en que va asociada a contracturas musculares el dolor suele agravarse y pueden limitar la movilidad lumbar.

**TRATAMIENTO** Su médico hará una exploración física orientada a diferenciar el tipo de dolor y por tanto las características de su lumbalgia.

**En caso de dolor lumbar agudo** su médico le prescribirá los medicamentos adecuados para aliviarlo y le indicará las medidas posturales correctas.

**En esta fase aguda**, con un dolor de menos de 6 semanas de duración, **NO ESTA INDICADA LA EXPLORACION CON PRUEBAS RADIOLOGICAS**, ya que la evidencia científica disponible pone de manifiesto su escasa efectividad frente a las peligros que supone cualquier tipo de irradiación.

**En el dolor lumbar crónico** (aquel que dura mas de tres meses) su médico ajustara la medicación y podrá indicar rehabilitación con ejercicios apropiados para la columna lumbar.

La lumbalgia inespecifica se define como el dolor lumbar no atribuible a una patología especifica. Es muy frecuente; en un elevado numero de pacientes no se identifica la causa de la lumbalgia y estos se recuperan en un periodo corto de tiempo. El buen pronostico de la lumbalgia inespecifica justifica no realizar estudios radiológicos durante las primeras 6 semanas para evitar exponer a las personas a radiaciones innecesarias.

**El diagnostico por imagen se recomienda solo en pacientes con dolor lumbar con déficit grave progresivo o signos o síntomas que sugieran una enfermedad subyacente grave o especifica**

## PREVENCIÓN

Para prevenir el dolor lumbar mecánico (postural) conviene:

Evitar sobre-esfuerzos para la columna vertebral como coger mucho peso y no hacer giros bruscos.

Evitar mantener las mismas posturas durante mucho tiempo.

Evitar posturas forzadas para la espalda.

La inactividad física es el gran enemigo de la columna vertebral, por lo que hay que hacer ejercicio físico regular (andar, bailar, nadar, etc...)



- 1 - Los ejercicios deben realizarse cuando ya no exista dolor y bajo control medico.
- 2 - Se efectuara en un ambiente adecuado.

# EJERCICIOS DORSOLUMBARES



Posición tumbada. Boca arriba. Con las rodillas flexionadas. Coger aire por la nariz hinchando el vientre y expulsarlo por la boca.

Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas. Contraer los músculos abdominales y las nalgas para pegar la cintura al suelo 6 segundos y aflojar. Repetir 5 veces



Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas llevar una rodilla al pecho sujetándola con ambas manos y luego volver a la posición inicial. Se repite con ambas piernas de 5 a 10 veces



Bajar la cabeza y se eleva el dorso, luego levantar cabeza y extender el dorso como el dibujo. De 5 a 10 veces.



9- Estiramiento lumbar, tumbado en el suelo doblar la rodilla hasta llevarla al pecho y mantenerlo durante un minuto, después extenderlo.



Posición tumbada. Boca arriba. Con las rodillas flexionadas. Levantar lentamente una pierna con extendida contar 6 segundos y repetir con la otra pierna. Repetir 5 veces



Tumbado boca abajo, poner un cojín bajo el vientre y brazos extendidos. Se eleva un brazo 10 centímetros con la cabeza apoyada y mirando hacia el brazo que se levanta se repite con los dos brazos de 5 a 10 veces.



Tumbado boca abajo con la cabeza sobre los brazos con un cojín bajo el vientre. Levante una pierna sin flexionar la rodilla unos 10 centímetros después volver a la posición inicial. Repetir con las dos piernas de 5 a 10 veces.



A cuatro patas extender los brazos y tronco como se ve en el dibujo. Realizarlo de 5 a 10 veces



A continuación repetir el mismo ejercicio con las dos piernas flexionadas hacia el pecho notando el estiramiento en la parte lumbar. Repetir el ejercicio de 5 a 10 veces.

- 3 - Lo importante es la calidad del movimiento, no el número de veces que se realice.
- 4 - Es importante descansar el tiempo suficiente entre movimiento y movimiento.
- 5 - Los ejercicios irán aumentando progresivamente.

# RECOMENDACIONES

Usar zapatos cómodos y con poco tacón.

Ajustar la mesa de trabajo a una altura adecuada y usar sillas que apoyen la parte baja de la espalda y le permita inclinarse.

En la cama póngase boca arriba con una almohada bajo su espalda, o duerma de lado con las rodillas flexionadas y una almohada entre ellas.

El ejercicio gradual no dañará su espalda.

# CONSEJOS POSTURALES



En posición sentada, mantenga la espalda erguida.



Cuando este de pie, alterne las piernas sobre un escalón

# ¿CÓMO COGER PESOS?

Evite flexionar la columna.

Mantenga la espalda erguida, doblando las rodillas.

Acerque el peso al cuerpo

Empuje el carrito en lugar de arrastrarlo.



ESTÁ TERMINANTEMENTE PROHIBIDO FUMAR EN TODO EL RECINTO HOSPITALARIO, prohibición regulada en la LEY 28/2005, de 26 de diciembre, de medidas sanitarias frente al tabaquismo y reguladora de la venta, el suministro y la publicidad de los productos del tabaco. (Modificada por la LEY 42/2010, de 30 de diciembre). También está prohibido utilizar vapeadores o cigarrillos electrónicos.

Si desea dejar de fumar y considera que necesita ayuda, puede dirigirse a su médico de familia, a la unidad de Atención al tabaquismo (958 038810) llamar al teléfono de ayuda para dejar de fumar 900 85 03 00 o entrar en: [www.hoynofumo.com](http://www.hoynofumo.com).



Unidad de Gestión Clínica de Ugijar



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD