

La Lumbàlgia

És el dolor localitzat a la part baixa de l'esquena. **És molt comú.** Pot durar 1 a 4 setmanes amb el tractament adequat. Pot ser per causes físiques, psicològiques o d'estil de vida. No cal tenir lesió. Quan les molèsties baixen fins als peus s'anomena ciàtica.

Quines són les causes?

La columna vertebral està formada per músculs, lligaments, vèrtebres i els discs que hi ha entre les vèrtebres. Es pot tenir dolor després d'un esforç o una postura incorrecta. El sobrepès i l'augment de volum abdominal sobrecarreguen molt l'esquena.

Com es diagnostica?

Unes preguntes i una exploració física per part del seu metge/ssa de família en la majoria dels casos acostuma a ser suficient pel diagnòstic.

Les radiografies, TAC, ressonància, electromiograma, no solen fer falta i poden tenir efectes secundaris. Sovint hi surten alteracions pròpies de l'edat o petites alteracions que també es troben en persones sense mal d'esquena i que per error podem pensar que són la causa del mal d'esquena.

Quan cal fer un estudi més complet?

Cal que vagi a visitar-se si ha tingut febre, o una caiguda o traumatisme, ha perdut pes, té molèsties d'orina o nota pèrdua de força o sensibilitat a les cames.

Què he de fer si tinc lumbàlgia?

El seu metge li recomanarà el millor tractament. Per disminuir el dolor el millor sol ser un **analgèsic suau**. Medicaments potents no tenen grans beneficis, però sí més efectes secundaris.

L'escalfor pot alleujar el dolor, màxim 15 minuts, 4 cops al dia, amb bossa d'aigua calenta o estoreta o manta elèctrica.

Comenci a **baixar pes** si n'hi sobra.

Quan estigui millor, comenci a fer **exercici** adequat a la seva edat i condicions físiques. L'exercici ben fet és un gran tractament. Cal perdre-li la por. Comenci per un de suau i vagi augmentant sense forçar. Triï el que més li agradi i el pugui fer amb facilitat en la seva rutina diària (caminar, marxa nòrdica, nedar si en sap, estiraments supervisats...). Una bona musculatura, sobre tot abdominal, protegeix l'esquena. Faci **exercicis abdominals**, evitant els que carreguen l'esquena.

Per a la recuperació és important **mantenir-se actiu** i tornar el més aviat possible a les activitats habituals de forma gradual, sense forçar. No és recomanable el repòs més de 2 o 3 dies, ja que pot debilitar la musculatura i fer més lenta la recuperació.

És molt important conèixer les **posicions** correctes i evitar les que li fan mal.

