

RECOMENDACIONES EN LUMBALGIA

DR. JESÚS FIGUEROA RODRÍGUEZ

Profesor asociado de Medicina Física y Rehabilitación. Universidad de Santiago de Compostela. Jefe de Servicio de Medicina Física y Rehabilitación. Complejo Hospitalario Universitario Santiago de Compostela.



GRUPO
MENARINI

www.menarini.es

RECOMENDACIONES EN LUMBALGIA

RECOMENDACIONES ELABORADAS POR EL

DR. JESÚS FIGUEROA RODRÍGUEZ

EN EL DOLOR LUMBAR LOS PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO INCLUYEN EL SEDENTARISMO, EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD, LA VIDA LABORAL CON TRABAJOS QUE CONLLEVAN CARGAS Y DESCARGAS, Y LOS HÁBITOS POCO SALUDABLES.



EL REPOSO Y EL EJERCICIO

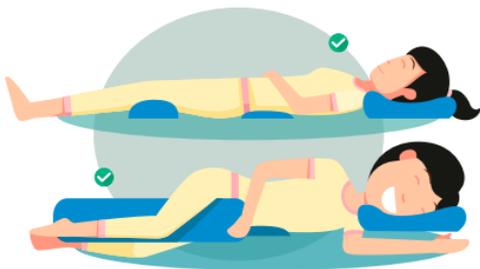
Debe evitarse el reposo mantenido en cama (máximo dos días); en principio el reposo es un enemigo de la espalda. Siempre debe mantener el mayor nivel de actividad que el dolor le permita. Intente hacer una "vida normal".

LA POSTURA

Evite estar de pie o sentado durante períodos prolongados y evite sobre todo aquellas posturas que le generen dolor. Si tiene que permanecer de pie durante la actividad diaria puede apoyar sus pies de forma alternativa sobre un objeto o reposapiés. También se aconseja apoyarse sobre una pared. Evite el uso de tacones altos. Evite andar con la espalda encorvada.

DESCANSO EN LA CAMA

Coloque el cuerpo en posición lateral con las piernas flexionadas situando una almohada entre las piernas. Cuando descanse boca arriba coloque las piernas algo flexionadas y sitúe una almohada debajo de las rodillas. Evite dormir boca abajo.





LA SEDESTACIÓN

Debe sentarse de forma adecuada, con los pies apoyados sobre el suelo o sobre un reposapiés. Flexione las rodillas a la altura de las caderas y tome asiento con un buen apoyo lumbar. Evite doblar la columna hacia delante y sentarse al borde de la silla.

LEVANTAR PESOS

Coloque el peso lo más cerca posible del cuerpo. Flexione las rodillas con los pies ligeramente separados. Eleve los objetos utilizando la fuerza de las rodillas y de los brazos. Evite levantar pesos del suelo flexionando la columna.



TRASLADAR OBJETOS

Reparta el peso entre los dos brazos. Cuando sólo transporte un único objeto acérquelo al cuerpo y sujételo con los dos brazos. Cuando se precise trasladar un objeto pesado sin levantarlo, empujelo hacia adelante aprovechando el peso del cuerpo con los pies separados o incluso de espaldas.

ALCANZAR OBJETOS

Utilice una plataforma para situarse al mismo nivel que el objeto, y acérquelo al cuerpo. Evite extender demasiado la espalda y hacer giros de tronco.



CONDUCCIÓN

Apoye bien la zona cervical y lumbar. Adapte bien el asiento, que debe estar ligeramente inclinado hacia atrás, y mantenga una distancia adecuada con el volante, de forma que los codos y las rodillas estén un poco flexionados.