Dra. Del Barrio

Dolor lumbar

¿QUÉ ES?

Es un dolor localizado en la parte baja de la espalda.
Es MUY FRECUENTE y, por tanto, la mayoría de personas lo tendrán alguna ves.
En la mayoría de casos NO se debe a una enfermedad grave y mejorará en unos días o semanas.

¿POR QUÉ?

- Sobrecarga muscular o articular
- Posturas mantenidas mucho tiempo
- Movimientos bruscos
- Levantamiento de peso
- Falta de fuerza en abdomen y espalda
- Estrés y tensión muscular

¿CÓMO SE TRATA?

MOVIMIENTO TEMPRANO

- Evita el reposo en la cama
- Sigue con actividades normales lo mejor posible
- Movimientos suaves, caminar y estiramientos

EJERCICIO

- Fortalece la espalda y el abdomen
- Realiza movilidad de cadera y columna
- Ejercicio aeróbico (caminar, bicicleta, natación)

ES LA MEJOR HERRAMNIENTA PARA PREVENIR RECAIDAS

APLICACIÓN DE CALOR

Compresas calientes 10-20 minutos varias veces al día