

Lumbalgia

Recomendaciones al alta para pacientes



La causa más frecuente es un esfuerzo poco habitual, levantar peso de forma inadecuada o adoptar malas posturas mantenidas.

Cuestiones importantes

¿QUÉ DEBE HACER EN CASA?

- Para acelerar la recuperación y reducir el riesgo de recurrencia es importante que evite el reposo en cama (máximo de 48-72 horas) y mantenga el mayor grado de actividad física que el dolor le permita.
- Evitar sobreesfuerzos para la columna vertebral: coger mucho peso o hacerlo de forma incorrecta, realizar giros bruscos, etc.
- Evitar mantener las mismas posturas durante mucho tiempo.
- Evitar posturas forzadas para la espalda.
- Duerma boca arriba o de lado. Evite dormir boca abajo.
- Para levantarse de la cama, colóquese de lado cerca del borde de la cama, deslice las piernas hacia fuera, e incorpórese con la ayuda de los brazos manteniendo la espalda recta.
- Una vez pase la fase dolorosa realice ejercicio físico regular (caminar, correr, nadar, etc.). El reposo es el gran enemigo de la columna vertebral.

La mayoría tienen su origen tras esfuerzos, giros o movimientos bruscos de la columna en posiciones de la vida diaria, profesional y deportiva, así como por el sobrepeso.

En muchos casos se asocian contracturas musculares que agravan el dolor, y que pueden limitar la movilidad lumbar.

Hay otros factores como la obesidad, el tabaquismo o el sedentarismo, que contribuyen al dolor de espalda.

Cuatro de cada cinco personas sufrirán dolor de espalda al menos una vez en la vida.

¿CUÁNDO DEBE CONSULTAR EN SU CENTRO DE SALUD?

- Temperatura igual o superior a 38°C.
- Dolor que no remite con tratamiento médico.
- Pérdida de fuerza o de sensibilidad en miembros inferiores.
- Incontinencia de orina y/o de heces.
- Impotencia sexual.



La realización sistemática de radiografías no está indicada y no va a cambiar el tratamiento.

Ejercicios recomendados para la columna lumbar (Fase no dolorosa)

- **Fortalecimiento de musculatura abdominal.** Tumbado boca arriba flexionando las piernas. Lleve los brazos a la nuca y eleve ligeramente la cabeza y los hombros del suelo, hasta notar la contracción del vientre.
- **Fortalecimiento de musculatura glútea.** Tumbado boca arriba flexionando las piernas. Elevar ligeramente las caderas del suelo hasta notar la contracción de los glúteos.
- **Fortalecimiento de musculatura extensora de columna.** Tumbado boca abajo, elevar ligeramente el tronco del suelo.
- **Estiramiento lumbar.** Tumbado en el suelo piernas extendidas asir la rodilla derecha hasta llevarla al pecho. Mantener el estiramiento. Repetir con la pierna izquierda. A continuación lleve las dos piernas al pecho, notando el estiramiento en la zona lumbar.



Acerca del dolor lumbar crónico

Es aquel que persiste más allá de tres meses. Su médico ajustará la medicación y podrá indicar rehabilitación con medidas físicas y posturales, que incluirán los ejercicios específicos para la columna lumbar. En algunos casos, fundamentalmente en el medio laboral, se emplearán ortesis (fajas o corsés) generalmente de forma temporal.



Algunos pacientes con lumbalgia intensa muy crónica tienen un comportamiento que está determinando el mal pronóstico de su enfermedad. El miedo al dolor les lleva a no moverse y se 'meten' en un círculo vicioso que agrava su estado.

Consejos posturales

- Cuando vaya a coger algo del suelo, doble ambas rodillas.
- Evite levantar objetos por encima de los hombros.
- Busque ayuda cuando necesite levantar objetos pesados.
- Cuando lleve equipaje o bolsas de la compra reparta la carga entre ambas manos.
- Cuando esté de pie durante un largo periodo, cambie la posición de los pies a menudo.
- Camine con la espalda recta y calzado adecuado (tacón ancho y bajo, puntera redondeada, etc.).
- Al sentarse, mantenga ambos pies en el suelo y la espalda recta.
- Compruebe que el colchón es el adecuado y evite las almohadas excesivamente altas o dormir sin almohada.
- En las labores domésticas tenga en cuenta que algunos de sus actos cotidianos pueden ser la causa principal de su dolor lumbar.