

LA LUMBÀLGIA PREVENCIÓ I TRACTAMENT

27 juny, 2017



La lumbàlgia és un dolor localitzat en la part inferior o baixa de l'esquena, l'origen de la qual té a veure amb l'estructura múscul-esquelètica de la columna vertebral.

SÍMPTOMES.-

Dolor focalitzat en la part inferior o baixa de l'esquena.

MECANISME LESIONAL.-

Origen multifactorial, encara que l'esport genera una sèrie de microtraumatismes per repetició, a més a més dels traumatismes inevitables de la pràctica esportiva.

TRACTAMENT.-

Repòs (la postura més còmoda és de costat i amb les cames lleugerament flexionades); massoteràpia en zona lumbar i glútia (massatge terapèutic); tractament dels músculs: psoes, quadrat lumbar, piramidal... (fisioteràpia); tractament dels lligaments ililumbars, intervertebrals; electroteràpia; infraroig, ultrasò. Exercicis d'estiraments per a la zona lumbar; enfortiment muscular.

PREVENCIÓ.-

Tenir un bon equilibri muscular sobre tot a la zona CORE, fer exercicis d'estiraments per la zona lumbar, adoptar una actitud mental valent davant el dolor i complir les normes d'higiene postural.