

LA CIÀTICA



La ciàtica es caracteritza per un dolor, debilitat u formigueig a la cama, causat per la compressió del nervi ciàtic, el qual comença a la columna lumbar i baixa per la part posterior de la cama i controla els músculs de la part posterior de la cama i aporta a més a més sensibilitat en tota aquesta regió fins la planta del peu.

SÍMPTOMES.-

Formigueig, dolor, sensació d'ardor, si és molt sever impedeix a les persones moure's. Aquest dolor pot empitjorar després d'aturar-se o seure, per les nits, a l'esternudar, tossir, riure, al doblegar-se, caminar.

MECANISME LESIONAL.-

El múscul piramidal, el qual està situat al gluti, comprimeix el pas del nervi ciàtic en aquesta zona; hernia de disc; malaltia degenerativa dels discos; estenosi raquídia; lesió o fractura de la pelvis.

TRACTAMENT.-

El tractament d'aquesta patologia serà igual que el tractament d'una lumbàlgia afegint la mobilització neural i incidint en el tractament del múscul piramidal. 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 ililumbar, intervertebrals; electroteràpia; infraroig, ultrasò. Exercicis d'estiraments per a la zona lumbar; enfortiment muscular.

PREVENCIÓ.-

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