

Què és la lumbàlgia?

És el dolor localitzat a la part baixa de l'esquena ("mal de ronyons").

Quan aquest dolor baixa fins els peus s'anomena ciatàlgia (ciàtica).

Sol ser un procés benigne que es resol en pocs dies amb el tractament mèdic adequat.

La lumbàlgia és un trastorn que pot afectar tant a homes com a dones de qualsevol edat.

Quines són les causes?

La columna vertebral està formada per músculs, lligaments, vèrtebres i discs intervertebrals (són uns coixinets que les separen). L'afectació de qualsevol d'aquestes estructures pot ocasionar dolor lumbar.

Moltes vegades saber la causa exacta que ha produït la lumbàlgia és difícil. En algunes ocasions, s'origina en ajupir-se, agafar un pes, o amb una postura incorrecta. També es relaciona amb la professió, el grau d'activitat física que desenvolupa la persona i factors psicològics que poden ser importants tant en l'aparició com en la millora del dolor.

Com es diagnostica?

El seu metge de família li farà unes preguntes i una exploració física que en la majoria dels casos solen ser suficients.

Si a més ha tingut febre, ha perdut pes, té molèsties d'orina o nota pèrdua de força o sensibilitat a les

cames, caldrà fer un estudi més ampli per esbrinar i tractar el veritable origen del dolor.

Què he de fer si tinc lumbàlgia?

El seu metge li recomanarà el millor tractament, segons la seva edat i les seves característiques. Per tal d'alleugerir el dolor, un analgèsic sol ser el tractament més eficaç. El repòs al llit durant més de 2

o 3 dies no és recomanable, ja que pot debilitar la musculatura i fer més lenta la recuperació. Cal tornar a les activitats habituals l'abans possible. L'escalfor amb bossa d'aigua calenta o estoreta pot disminuir el dolor.



Puc fer esport?

Quan es té dolor no s'ha de fer esport.

Ara bé, l'exercici és útil per a la seva salut i ajuda a prevenir nous episodis de lumbàlgia. Caminar és un dels exercicis més recomanables i es pot practicar a qualsevol edat. La natació enforteix la musculatura de l'esquena.

Mai faci exercicis o esforços que li facin mal. Cal d'adequar l'exercici a la seva edat i condicions físiques. Deixi's aconsellar pel seu metge.