

La lumbàlgia

És el dolor localitzat a la part baixa de l'esquena. És freqüent i pot durar d'una a quatre setmanes amb el tractament mèdic adequat. Quan aquest dolor baixa fins als peus s'anomena ciàtica o ciatàlgia.

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 causar dolor. Sovint no es pot saber la causa exacta. De vegades, s'origina en ajupir-se, en agafar un pes, o a causa d'una postura incorrecta. També es relaciona amb la professió, el grau d'activitat física i factors psicològics que poden ser importants tant en l'aparició com en la millora del dolor.

Com es diagnostica?

Unes preguntes i una exploració física en la majoria dels casos acostumen a 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 complet.

Què he de fer si tinc lumbàlgia?

El seu metge li recomanarà el millor tractament. Per disminuir el dolor, un analgèsic acostuma a ser el millor tractament. L'escalfor amb bossa d'aigua calenta o estoreta també pot disminuir el dolor.

Quina activitat he de fer?

No és recomanable el repòs al llit més de 2 o 3 dies, ja que pot debilitar la musculatura i fer més lenta la recuperació. Cal tornar a les activitats habituals al més aviat possible.

Quan es té dolor no s'ha de fer esport. Quan estigui millor, fer exercici adequat a la seva edat i condicions físiques l'ajudarà 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.

És molt important conèixer les posicions correctes i evitar les que li fan mal ([vegeu full 15](#)).

Disminueixi pes si li'n sobra.

