

LUNBALGIA
LUMBALGÍA

Lunbalgia prozesu onbera da, gerrialdean mina eragiten duena, eta eboluzio ona izaten duena

Minez zaudenean egin beharrekoa:

- Ez hartu atsedetik ohean.
- Minak uzten dizun neurrian, ahalik eta ariketa fisiko gehien egin egunero.
- Analgesikoak erabili mina murriztu eta aktibo egoteko (paracetamola).

Garrantzitsua da jakitea min-aldiak berriz ager daitezkeela. Neurri batzuk hartzea ona izan daiteke.

- Hartu ohitura osasuntsuak eguneroko eginkizunetan (arropak lisatzea, ordenagailuan idaztea,...).
- Ariketa fisikoa erregulartasunez egin.
- Ez egin mugimendu berberak behin eta berriz, eta ez mantendu jarrera berbera luzarotan.

Jarrera zaintzea
Lotarako:

Alboz lo egiten saiatu, belaunak tolestuta, edo, ahoz gora, burukia belaunen azpian jarrita. Ez egin lo ahoz behera. Koltxoia sendoa izan behar da, eta burukia baxua.

Altxatzean:

Ez altxatu inoiz zuzenean ohetik. Hasteko, alboz jarri, belaunak ohe ertzetik hurbil tolestuta, eta igo zaitez jesarri arte, besoek lagunduta.

Aulki edo besaulki batetik altxatzeko, jarri beso-euskarriei edo izerrei eutsi, bizkarra artez daukazula.

Jesarrita zaudenean:

Oinak lurrean, eta bizkarra atzealdean jarrita egon behar dira. Ordenagailua erabiliz gero, bat etorri behar dira pantailaren goialde-inguruaren eta zure begiradaren altuera. Jarri besoak erlaxatuta, ukondoan mahai gainean 90°tan tolestuta, eta eskumuturrak teklatu gainean erlaxatuta.



Figura 6



Figura 8



Figura 7



La lumbalgia es un proceso benigno que cursa con dolor en la región lumbar y que tiene una buena evolución.

Durante el episodio de dolor:

- Evite el reposo en cama.
- Mantenga el mayor grado de actividad física diaria posible que le permita su dolor.
- Utilice analgésicos (paracetamol) para disminuir el dolor y permanecer activo.

Es importante que conozca que los episodios de dolor se pueden repetir. Algunas medidas pueden ser beneficiosas:

- Adquiera hábitos saludables en la realización de sus tareas habituales (planchar, escribir en el ordenador...)
- Haga ejercicio de manera regular.
- Evite movimientos repetitivos y posturas prolongadas

Cuidados Posturales
Al dormir:

Procure dormir de lado con las rodillas flexionadas o boca arriba con una almohada bajo las rodillas. Evite dormir boca abajo. El colchón debe ser de consistencia firme y la almohada baja.

Al levantarse:

Nunca levantarse directamente de la cama. Primero colóquese de costado, con las rodillas flexionadas cerca del borde de la cama, e incorpórese hasta sentarse ayudándose de los brazos.

Para levantarse de una silla o butaca, apoyarse en el reposabrazos o en los muslos, manteniendo la espalda recta.

Al estar sentado/a

Los pies deben estar apoyados en el suelo y la espalda apoyada en el respaldo. Si utiliza un ordenador coloque la pantalla de forma que su tercio superior coincida con la altura de su mirada. Coloque los brazos relajados con los codos flexionados a 90° apoyados sobre la mesa, y las muñecas relajadas sobre el teclado.

Zutik egoteko.

Luzaroan zutik jarrera berean egon behar baduzu, erabili lurreko euskarriren bat oin bat gainean jartzeko, eta aldatu jarrera aldiro-aldiro. Gauza bera egin dezakezu arropa lisatzean, hortzak garbitzean, edo antzekoetan. Lan egiteko gainaldea, lisatzeko ohola adibidez, sabelaren altueran egotea komeni da. Zorugarbigailua eta erratza kirten luzekoak izan behar dira, sorbaldarainokoak.

Pisua altxatzean:

Lurretik pisuren bat hartzeko, makurtu beti belauak, inoiz ez bizkarra; eta, garraiatzeko, gorputzari lotuta eroan. Ez eroan pisurik sorbaldaren gainetik, eta goian dagoen zerbait hartu behar baduzu, aukitxo batera igotzea komeni da.

Beste jarduera batzuk.

Gogoan izan, mina eragin dezakeela bizkarra makurtzeak hankak artez daukazula. Hobe da objekturen bultzatzea, hartatik tiratzea baino. Ohitu mugimenduak bizkarra artez daukazula egiten.

Gomendutako jarduerak:

Ariketa fisikoa erregulartasunez egitea oso osasungarria da gerrialdeko minik ez edukitzeko. Min apur bat edukita ere, ariketa fisikoa egiteari ekin ahal diozu, astean hiru egunez gutxienez (arintxo ibiltzea, igeri egitea, yoga, tai chi, pilates,...



Al estar de pie:

Si ha de estar de pie durante mucho tiempo en una misma posición utilice un soporte en el suelo que le permita apoyar un pie, y alterne la posición cada cierto tiempo. Lo puede aplicar al planchar, lavarse los dientes, fregar o al realizar actividades similares. Se recomienda tener la superficie de trabajo, como por ejemplo la tabla de planchar, a la altura del ombligo. Fregonas y escobas con mangos largos que lleguen a nivel de los hombros.

Al levantar peso:

Para coger un peso del suelo flexione siempre las rodillas y nunca la espalda, y para transportarlo llévelo pegado al cuerpo. Evite levantar pesos por encima de los hombros, y si ha de coger algo que esté elevado es conveniente subirse a un taburete.

Otras actividades:

Recuerde que arquear la columna con las piernas rectas puede provocar dolor. Es mejor empujar un objeto que tirar de él. Acostúmbrese a realizar los movimientos con la espalda recta.

Actividades recomendadas

La actividad física regular es muy saludable para la prevención del dolor lumbar. Así incluso con cierto dolor usted puede comenzar a realizar actividad física, como caminar a paso firme, natación, yoga, taichi, pilates,... y un mínimo de tres días a la semana.