

RECOMENDACIONES PARA DOLOR LUMBAR AGUDO

El dolor lumbar es el problema incapacitante más común en la edad laboral del ser humano. Se localiza entre la última costilla y el sacro y con frecuencia se irradia a la región dorsal, los glúteos o hasta los muslos.

A los pacientes de Dolor Lumbar agudo, en ocasiones se les recomienda como parte del tratamiento guardar reposo. Durante este lapso es aconsejable tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. Permanezca acostado el mayor tiempo posible, bien sea de medio lado con las piernas dobladas (en posición fetal con una almohada entre las piernas) o boca arriba (descansando las rodillas sobre una almohada) en un colchón duro.
2. Puede levantarse y caminar trayectos cortos recordando mantener los glúteos contraídos. En lo posible no permanezca sentado.
3. Para acostarse siga el siguiente orden: * Siéntese en la cama. * Apoye ambas manos sobre la cama cerca de la almohada y simultáneamente suba las piernas dobladas a la cama. De esta forma quedará acostado en posición fetal.
4. Para adoptar la posición boca-arriba gire su tronco manteniendo siempre las piernas dobladas.
5. Para levantarse:
 - 5.1. Adopte la posición de medio lado.
 - 5.2. Apoye sus manos sobre la cama para ayudar a incorporarse.
 - 5.3. Estire sus brazos y simultáneamente baje sus piernas quedando sentado al borde la cama.
6. Para disminuir el espasmo muscular y el dolor realice 3 veces al día los siguientes ejercicios:
 - 6.1. Acuéstese boca-abajo descansando su abdomen sobre una almohada.
 - 6.2. Colóquese en la región lumbar, de forma alternada 15 minutos una bolsa con hielo y 15 minutos una bolsa con agua caliente.
 - 6.3. Adopte la posición boca-arriba con las piernas dobladas llévelas hacia el pecho, ayudándose con sus brazos, sostenga 10 segundos y bájelas flexionadas. Haga 10 repeticiones.
 - 6.4. En esta misma posición contraiga los músculos abdominales y las nalgas, levante la cola y sostenga por 10 segundos, relaje. Realice 10 repeticiones.
7. Tome la medicación recomendada y siga las indicaciones del médico tratante y asista puntual al control. El reposo prolongado es perjudicial para la salud.

¿SABIAS QUÉ?:

- El dolor de espalda es la primera causa de incapacidad laboral.
- Es uno de los 10 motivos de consulta principales en la consulta externa y las de urgencias.
- Se mejora principalmente con ejercicio y buena postura.
- Se previene realizando pausas activas en tus actividades diarias.



... y tú, ¿Cómo quieres que sea tu vejez?

