



TALLERS  
ENVELLIMENT  
SALUDABLE

*Al servei de  
les persones*

**Prevenió  
de la  
lumbàlgia**





## La lumbàlgia

La lumbàlgia—dolor a la zona lumbar—es considera l'afecció més freqüent que patim després del refredat comú.

Es pot presentar de manera violenta i deixar incapacitada la persona, sense poder bellugar-se: l'anomenem lumbàlgia aguda o lumbago.

Altres vegades apareix de manera insidiosa, es fa més tolerable però s'allarga durant un temps, aleshores parlem de lumbàlgia crònica.

- És un problema comú.
- El 90% dels casos són benignes.
- Ve desencadenada per un trastorn de la mecànica.
- No és una malaltia en el sentit en què tothom l'entén.
- Cal consultar el metge davant d'un dolor intens o perllongat.

# Causes de la lumbàlgia

---

## Comportament de la columna amb el pas dels anys

- Augmenta la cifosi dorsal.
- Distensió de la musculatura abdominal.
- Escurçament de la musculatura posterior del cos.
- Anteriorització del cap.

## Problemes discals

Situat entre vèrtebra i vèrtebra, el disc és una estructura elàstica i resistent alhora, que actua com a coixí:

- Esmorteix els cops.
- Possibilita diferents postures.

## L'artrosi

És un procés degeneratiu que afecta el cartílag, i la superfície articular esdevé més irregular. Un dels signes més característics són els *becs de lloro* i el pinçament entre superfícies articulars

## L'osteoporosi

L'osteoporosi és una malaltia sistèmica que es caracteritza per una disminució de la massa òssia i un deteriorament de les trabècules òssies.

Això suposa un augment de la fragilitat dels ossos i del risc de fractures.

És una patologia asimptomàtica i pot passar desapercebuda durant molts anys fins que no es manifesta.

## Com prevenir-la

### Factors de risc

- **Intrínsecs:** falta d'aptitud física, patologia dorsolumbar prèvia i sobrepès.
- **Extrínsecs:** inadequació de la roba, el calçat o altres efectes personals que porti la persona.

- Utilitzem correctament la columna
- Afavorim-ne la flexibilitat i potència
- Relaxem-la adequadament

## Per fer exercicis

### Què cal tenir en compte

- La respiració.
- Les pròpies limitacions
- No sobrepassar-se.
- Protegir altres articulacions:
  - Cervicals.
  - Genolls.
  - Malucs.
  - Espatlles.

### Pautes

- Repetir cada exercici entre 5 i 10 vegades (progressivament).
- Els estiraments s'han de mantenir 10 segons.
- Seguir el ritme respiratori propi, sense fer grans inspiracions.
- Les respiracions han de ser diafragmàtiques: omplint la panxa.

## Preguntes i respostes

---

### **Tinc sovint mal a la zona lumbar, puc fer exercici?**

Primer de tot s'ha de fer un control mèdic per veure'n quina és la causa; en fase aguda es recomana repòs. Passat aquest període i quan el metge dóna autorització es pot començar a fer exercici.

### **Quins són els més recomanables?**

Normalment els més recomanables són la natació, ja que els moviments a l'aigua són més fàcils, i caminar. Es desaconsella tot el que sigui d'impacte, com ara córrer, saltar, tennis...

### **Què és millor, estirar o reforçar els músculs?**

La lumbàlgia sol ser d'origen mecànic, això vol dir un desequilibri muscular. S'ha de mirar quins grups musculars estan escurçats i estirar-los, i potenciar els que estan hipotònics (normalment els abdominals).

### **Quina és la millor manera de dormir?**

S'aconsella dormir de costat, amb els genolls flexionats o bé cap amunt amb els genolls una mica flexionats, per disminuir la tensió de la zona lumbar.

