

MAL D'ESQUENA

Educació sanitària per a l'autocura

L'**autocura** és la responsabilitat que cada persona té per al foment, conservació i cura de la seva salut.

En aquesta fitxa de salut, et donem la informació necessària per què puguis prevenir i tractar el mal d'esquena de manera correcta.

EL MAL D'ESQUENA o LUMBÀLGIA és el **dolor localitzat a la part baixa de l'esquena**, la zona lumbar, com a conseqüència de l'**afectació de la musculatura o estructura dels ossos** de la columna vertebral.

PERQUÈ APAREIX?

Les causes més freqüents del mal d'esquena són els esforços continuats, els sobreesforços puntuals i les postures inadequades i mantingudes durant temps.

SÍMPTOMES:

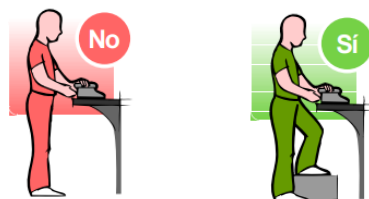
El **dolor**, la **inflamació** i la presència de **contractures musculars** a la zona lumbar són els símptomes més comuns. De vegades, segons el grau d'afectació, **pot comprimir-se el nervi ciàtic** que passa des de la part baixa de l'esquena pel glutí i per la cama, provocant un dolor irradiat a les cames i alteracions de la sensibilitat (anestèsia, formigueig, etc.) i del moviment (parèsia, paràlisi, entre d'altres), aquest dolor s'anomena **ciàtica**.

TRACTAMENT:

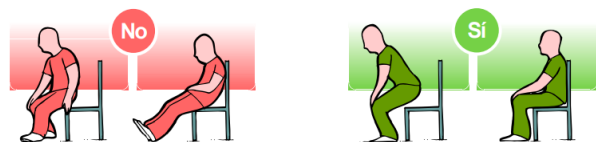
- Durant els primers dies es recomana **estar tot lo actiu que permeti el dolor**, si es pot, evitant el repòs absolut al llit.
- Pot **aplicar calor o fred a la zona dolorosa**, encara que no s'han fet estudis científics per avaluar el seu efecte. En general, el fred s'aplica immediatament després de la lesió i la calor amb el dolor crònic. És important que eviteu llargues exposicions al fred o la calor pel risc de cremades.
- Per disminuir el dolor, **preneu paracetamol** amb la dosi i freqüència recomanada pel professional sanitari.
- Per tenir una recuperació més ràpida, eviti la sobrecàrrega de l'esquena i posi en pràctica les **normes d'higiene postural**, per tal d'evitar les postures o moviments que poden provocar un nou episodi de mal d'esquena.
- Després de dues setmanes, podeu començar a **fer exercici molt suau**, per exemple caminar o nedar.
- I a partir de la tercera setmana podeu afegir **exercicis per enfortir la musculatura de l'esquena**.

HIGIENE POSTURAL:

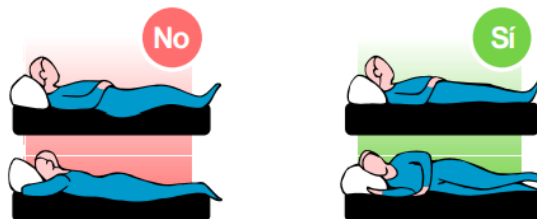
• **Dempeus.** Procureu tenir a prop un reposapeus per descansar-hi les cames de manera alterna. El millor calçat és aquell amb 1,5-3 cm de taló.



- Quan estigueu **asseguts**. Cal que vigileu que les cames segueixin la mateixa línia horitzontal que els malucs, i que els peus estiguin ben col·locats a terra. També cal que protegeu la zona lumbar recolzant-la al respallter.



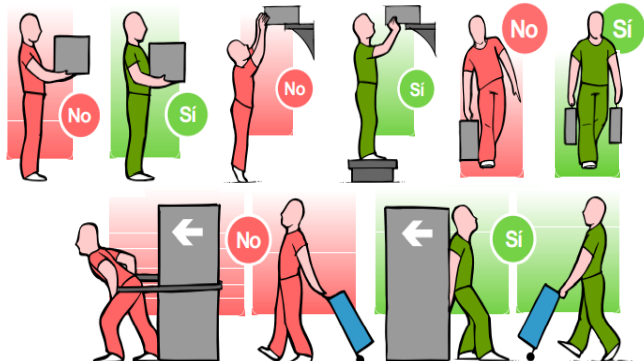
- Per **dormir**. La millor postura és de costat, amb les cames doblegades i amb un coixí petit. Si dormiu de panxa enlaire, convé que us col·loqueu un coixí sota els genolls.



- Quan hagueu d'**aixecar un pes de terra**. Convé que flexioneu els genolls, us apropau l'objecte al cos i l'aixegueu mantenint l'esquena dreta.



- Per **traslladar qualsevol objecte**. Cal posar-lo el més proper al cos possible i, si el pes de l'objecte és considerable, heu de caminar amb els genolls una mica flexionats.



Si necessita més informació, consulti a la seva infermera familiar i comunitària.

MAL D'ESQUENA

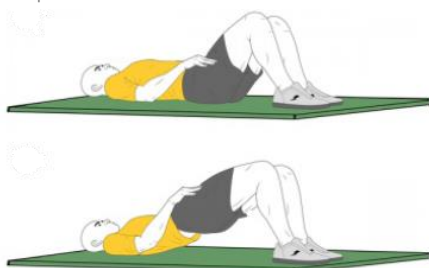
Educació sanitària per a l'autocura

EXERCICIS:

- El **número de sèries i repeticions** de cada exercici serà adaptat al problema de la persona i les seves condicions, i s'anirà **augmentant gradualment** el número segons les necessitats de la persona.
- Es **realitzaran de forma lenta**, controlant la **respiració** de manera que, en realitzar l'exercici, agafi l'aire lentament pel nas i el deixi anar lentament per la boca en deixar de realitzar-lo.
- En cas que **aparegui dolor durant l'exercici**, es disminuirà el número de repeticions o **s'aturarà la seva realització** temporalment.

1. El pont, col·loca't estirat boca amunt, amb els genolls a 90° i els peus recolzats al terra separats a l'alçada de les espatlles.

- Aixeca el maluc fent força amb els peus contra el terra, activant, de forma conscient, el gluti i l'abdomen, sense augmentar la corba lumbar.** Intenta mantenir la posició durant 10 segons i torna a la posició inicial. Pots realitzar 3 sèries de 6 repeticions.



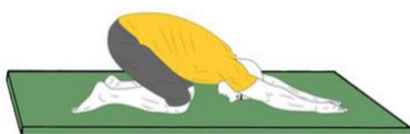
2. Mobilitat lumbar en rotació, col·loca't estirat boca amunt amb els peus recolzats al terra. Els genolls flexionats a 90°.

- Has de **moure les cames d'un costat a un altre intentant tocar amb el genoll al terra.** Has de notar sensació d'estirament. Pots realitzar 3 sèries de 10 repeticions.



3. Postura del nen, col·loca't de genolls al terra amb les mans per damunt del cap.

- Seu sobre els talons, relaxant i estirant tota la musculatura de l'esquena.** Intenta mantenir aquesta posició d'estirament durant 15-20 segons. Pots inclinar el cos cap a un costat incidint més sobre l'estirament d'un dels dos costats. Pots realitzar 3 sèries de 2 repeticions.



4. Postura del gat, col·loca't a quatre grapes, amb les mans i els genolls a terra.

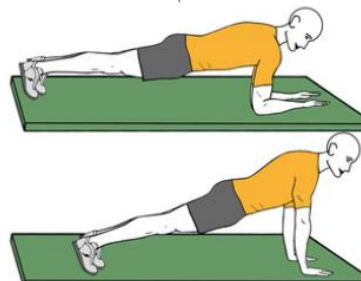
- Agafa aire pel nas a la vegada que arrodoneixes l'esquena. Baixa el cap i amaga la panxa i el pit.**

Has de notar un estirament global de l'esquena. Intenta mantenir la posició durant 5 segons. A continuació relaxa la posició i deixa caure l'esquena portant la columna i el cap a l'extensió, al mateix temps que treus l'aire per la boca. Pots realitzar 3 sèries de 8 repeticions.



5. Planxa abdominal, col·loca't panxa avall.

- Has de **recolzar les puntes dels peus i els avantbraços.** Intenta mantenir la posició fent força amb la musculatura abdominal, treballant per reduir la lordosi lumbar. Intenta mantenir la posició 10 segons. Si vols realitzar l'exercici amb més intensitat, recolza les mans en lloc dels avantbraços. Pots realitzar 3 sèries de 3 repeticions.



6. Estirament gluti-cama, col·loca't estirat boca amunt, amb un peu recolzat a terra.

- Agafa't la cama per darrere del genoll. Estira lentament la cama fins notar l'estirament a nivell d'isquiotibials.** Estira la punta del peu en direcció al cap. Intenta mantenir la posició durant 10 segons. Si vols realitzar l'exercici amb més intensitat, estira la cama contrària i deixa-la recolzada a la màrrega. Pots realitzar 3 sèries de 4 repeticions.

