

LUMBALGIA AGUDA

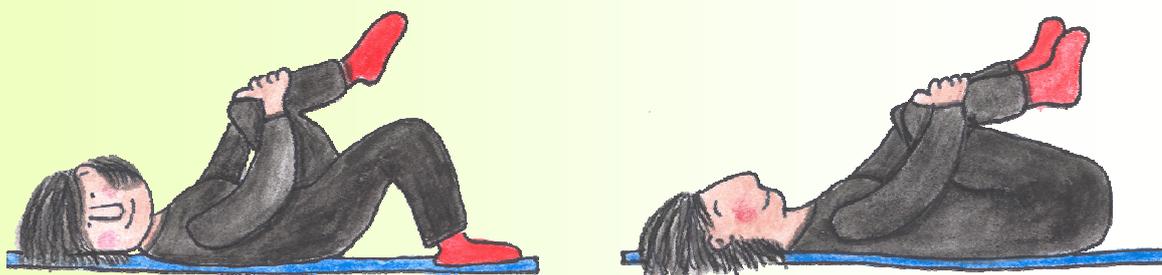
El dolor lumbar de origen osteomuscular suele localizarse en la parte posterior de la espalda a nivel de la cintura y a veces se acompaña de limitación del movimiento. Las causas pueden ser diversas, entre las más frecuentes: sobrecarga y contractura de la musculatura a nivel lumbar (obesidad, embarazo, mala postura, esfuerzos como levantar peso, estar muchas horas de pie etc...), por artrosis lumbar o traumatismos previos.

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON LUMBALGIA AGUDA

En las primeras fases del dolor:

- **Acuda a su médico para ser valorado**, él le dirá la conveniencia de un tratamiento con analgésicos y si tiene indicado o cuando comenzar con algún tipo de terapia rehabilitadora.
- **Intente realizar una vida normal, pero reduzca su actividad física durante unos días, procure evitar los movimientos bruscos o que le ocasionan dolor.** En pocas ocasiones será necesario el reposo total en cama pero si es así, procure que este no se prolongue más allá de 1 o 2 días.
- **Evite cargar peso en unas semanas.**
- **Aplicáse calor local en la zona lumbar**, con una manta eléctrica, o una bolsa de agua caliente, paños calientes etc.
- **Duerma en un colchón firme y cómodo, de lado en posición fetal o boca arriba con una almohada bajo las rodillas.**

Transcurridos unos días, cuando el dolor ya no sea tan intenso, su médico le indicará el tipo de terapia rehabilitadora que debe comenzar relacionada con **suaves estiramientos de la musculatura lumbar.**



Consulte con su médico si.

- **Ha sufrido algún traumatismo.**
- **Si el dolor es intenso, prolongado o aparecen otros síntomas como fiebre, dolor abdominal o molestias al orinar.**
- **Si el dolor se prolonga a la pierna o siente alteraciones en la fuerza o sensibilidad de la misma.**