Tu Fisio en Córdoba - Blog

https://www.tufisioencordoba.com/

DOLOR LUMBAR. FALSAS CREENCIAS Y COMO ALIVIARLO

A día de hoy, uno de los motivos más frecuentes de consulta es el dolor lumbar. Según datos actuales, se podría establecer que **un alto porcentaje de la población sufrirá alguna vez este tipo de dolencias**, siendo sucesos agudos la gran mayoría de ellos. Sin embargo, un mal manejo de este tipo de patologías pueden provocar que este pase a presentar características persistentes.

En cuanto a la etiología de este tipo de patologías, se presenta un **origen multifactorial** siendo muy complicado encontrar una causa concreta que justifique el origen del dolor. Debido a este dato es fundamental llevar a cabo un buen diagnostico inicial que se centre tanto en las características clínicas como en las características del paciente.

Dentro de la amplia gama de tratamientos presentes para este tipo de patologías, podríamos resaltar una serie de ideas bastante importantes para el manejo de este tipo de problemas:

- El reposo no es una opción.

- Opciones como las infiltraciones y las fajas no presentan efectividad a medio-largo plazo.
- La opción quirúrgica se presenta como último recurso.
- La terapia manual resulta efectiva en el manejo del dolor y la funcionalidad.
- Dentro de las opciones terapéuticas con mayor efectividad a corto/medio/largo plazo están la combinación de ejercicio guiado por profesionales y la educación en dolor

FALSAS CREENCIAS

- El dolor lumbar se origina por malas posturas ¿Existen las malas posturas?
- Levantar peso es malo para la columna. ¿Es malo “doblar” y ”cargar” la columna a diario?
- El reposo soluciona nuestros problemas.
- Usar dispositivos como una faja van a quitarme el dolor. ¿Qué pasa cuando usamos una faja?
- Tener dolor lumbar persistente implica daño en el tejido. ¿DOLOR ES IGUAL A DAÑO?
- Tener dolor lumbar implica debilidad abdominal.
- Las inyecciones, operaciones y algunos tratamientos farmacológicos son una cura.

Muévete como puedas, pero muévete.

?A continuación, te dejamos dos propuestas de ejercicios para realizar en casa si padeces dolor lumbar.

FASE 1.

FASE 2.

ESTIRAMIENTOS.

Jesús Raya Ramírez.

Fisioterapeuta y Readaptador Deportivo.

Colg. Num. 8335

Link to Original article: http://www.tufisioencordoba.com/blog/dolor-lumbar-falsas-creencias-y-como-aliviarlo?elem=244961