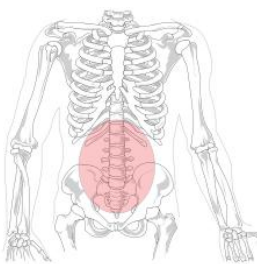
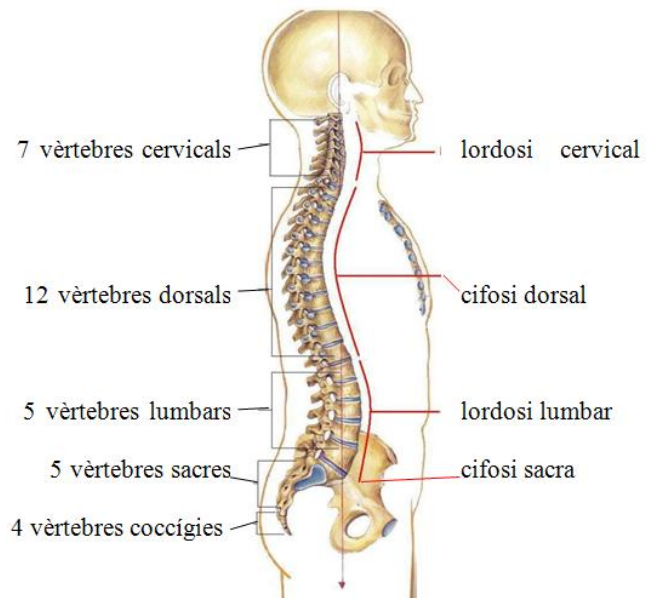


LUMBÀLGIA

La **columna vertebral**, que protegeix la medul·la espinal, està formada per 33 vèrtebres articulades entre sí, de manera que permet el moviment de l'esquena. La musculatura de l'esquena ha de ser molt potent, ja que contribueix a mantenir estable el centre de gravetat de l'organisme.

Les 33 vèrtebres de la columna es divideixen en 7 cervicals, 12 dorsals i 5 lumbar (separades per 23 discos intervertebrals) i 5 sacres i 4 coccígies, fusionades formant els ossos sacre i còccix.

Mirada de cara, la columna presenta les vèrtebres perfectament alineades, però de perfil es veuen una sèrie de curvatures, que són fisiològiques i normals. La lordosi és la curvatura cap a dintre de la columna de la regió cervical i lumbar. La cifosi és la curvatura cap a fora de la regió dorsal i sacra.



Les **LUMBÀLGIES** són dolors a la part baixa de l'esquena, que és on es troben les vèrtebres lumbar. Segons la durada, es parla de lumbàlgia *aguda*, si dura menys de quatre setmanes; *subaguda*, si la durada es troba entre 4 i 12 setmanes; i *crònica*, si dura més de 12 setmanes.

Aquest tipus de dolor és molt freqüent, vuit de cada deu adults el pateixen alguna vegada a la seva vida. Un 90% de les vegades es tracta de lumbàlgies agudes i es curen en un temps d'una a quatre setmanes.

Causes

Els esforços continuats, els sobreesforços puntuals i les postures inadequades i mantingudes durant temps poden provocar lumbàlgies. L'exemple més clar és l'aixecament de pesos de manera inadequada, tant de forma contínua com sobtada.

Una de les causes més comuns de la lumbàlgia aguda és la distensió d'un lligament o múscul de l'esquena. Al aixecar un pes pesat o fer un moviment brusc es pot produir un estirament dels músculs o lligaments, o provocar esquinçaments microscòpics.

El grau de dolor per una distensió muscular lumbar pot variar des d'una molèstia lleu a un dolor fort i incapacitant. Aquestes distensions solen curar-se amb ajuda de descans, aplicació de gel o calor, antiinflamatoris, estiraments lleus i progressius i exercicis per a la part inferior de l'esquena.

Quan una arrel nerviosa de la columna lumbar és comprimida, causant dolor i endormiscament del nervi ciàtic major, és quan es parla de ciàtica. Aquest nervi és el que innerva les natges, cames i peus. El dolor de la ciàtica pot incloure algun dels següents símptomes:

- Persistent
- Pot ser pitjor a la cama i peu que a la part lumbar de l'esquena
- Se sol notar en una sola cama
- Empitjora després d'estar assentat o d'estar de peu durant molta estona, alleujant-se al caminar
- Pot anar acompanyat de debilitat, endormiscament o dificultat per moure la cama o el peu

Hi ha una sèrie d'afeccions de la columna vertebral que poden causar lumbàlgia:

- HÈRNIA DISCAL – en aquest cas hi ha dos tipus de problemes en els discs intervertebrals:
 - ⇒ *Pinçament del nervi* – el desplaçament del disc és el que provoca el pinçament del nervi i el dolor. És el que es coneix com a ciàtica.
 - ⇒ *Dolor discal* – quan hi ha un disc degenerat, l'espai discal és el que causa dolor.
- DISCARTROSI – és la malaltia degenerativa del disc, que és una part natural de l'envelliment.
- ESPONDILOLISTESI – es dona quan una vèrtebra es desplaça cap endavant sobre la vèrtebra de sota. Això es conseqüència de l'envelliment, ja que els ossos, articulacions i lligaments de la columna es tornen dèbils i no poden mantenir la columna alineada.
- ESTENOSI LUMBAR – en aquest cas els nervis de la part baixa de l'esquena queden comprimits i això provoca símptomes de ciàtica.

Tractament

Els primers dies que es pateix una lumbàlgia el millor és estar el més actiu possible, i fer un repòs relatiu. Si s'està en repòs tot el dia això fa que es retardi la recuperació.

S'han d'anar fent les activitats diàries normals, utilitzant postures correctes.

Quan el dolor ja disminueix es poden fer exercicis d'enfortiment de l'esquena.

Prevenió

S'ha de mantenir una bona condició física general i local, en la zona de la musculatura abdominal i de l'esquena. Quan es facin esforços o s'aixequin pesos, les postures han de ser les adequades. En cas d'obesitat, s'hauria de perdre pes per evitar les lumbàlgies.