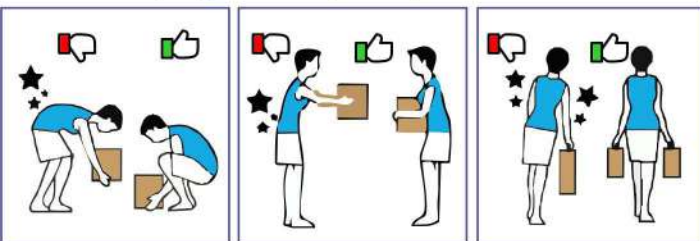


Higiene Postural

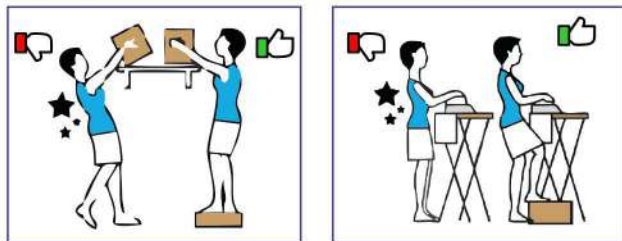


Observa y corrige malas posturas o hábitos del día a día que pueden repercutir en tu espalda. Como cuando:

➔ levantas, cargas o transportas pesos



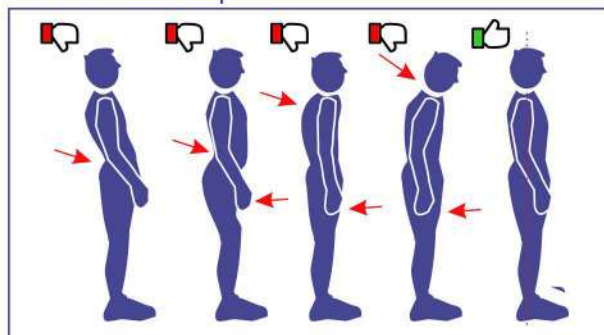
➔ colocas cargas en estanterías altas o planchas



➔ te sientas en la mesa o en el ordenador



➔ caminas o estas de pie



Haz los cambios necesarios para tu salud.

Calor local



En general va bien el **calor seco local** (manta eléctrica, saco de semillas...) **15-20 minutos**. Sólo si la **causa es inflamatoria o traumática**, en las primeras 48 horas podría aliviar la aplicación de **frío** en la zona dolorosa. Tanto en un caso como otro, nunca los apliques directamente sobre la piel. Pon una camiseta entre piel y la fuente de frío o calor.

En Resumen

- Mantén una **actitud positiva**.
- **Mantente tan activo/a** como sea posible durante el episodio doloroso y **evita el reposo en cama**.
- Toma la **medicación** que necesites pero **evita prolongarla** en el tiempo.
- Toma **consciencia de tu postura** (en silla, cama, sofá, de pie o en tu lugar de trabajo) y **corrígela** si hay algo que no haces bien.
- Haz del **ejercicio** un hábito. **Calienta** antes de empezar y **estira** al finalizar.
- La **lumbalgia aguda** por lo general tiene **buen pronóstico** y es más que probable que evolucione satisfactoriamente.

¿Qué puedes hacer para aliviar tu dolor de espalda?

Si sólo tomas medicación y no introduces cambios, no esperes grandes resultados



Hay cosas que están de tu mano y que nadie puede hacer por ti.

Elaborado por el Servicio de Rehabilitación y la Unidad de Calidad de la Gerencia de Asistencia Sanitaria del Bierzo (GASBI). Junio 2018
Avalado por el Comité Técnico Autonómico del Dolor de Castilla y León.

Es importante **abordar** el dolor de espalda desde distintos frentes para **obtener un buen resultado**.



Actitud mental positiva



Las personas con una actitud mental activa y positiva evolucionan mejor.

Ejercicio físico



Evita el **reposo en cama**, ya que si se prolonga los músculos pierden fuerza y el dolor puede durar más. El ejercicio **disminuye el riesgo de recidiva** además de ser **beneficioso para la salud** en general. Se ha visto que es más efectivo que la electroterapia u otras formas pasivas de fisioterapia.

Empieza con actividades suaves como andar por terreno llano, nadar en la piscina, o hacer contracciones abdominales (tan fácil como meter el ombligo y contar hasta 10-15 antes de soltar, repitiendo varias veces a lo largo del día).

A partir de las **2 semanas** puedes empezar con otros ejercicios más **específicos para la espalda**. Aquí te mostramos algunos de los más sencillos que podrás realizar salvo indicación diferente por parte de tu fisioterapeuta o de tu médico. **Diez minutos** al día pueden ser suficientes. Lo importante es la **constancia**.

	Apretar el abdomen y aplanar la columna lumbar contra la pared. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. 10 repeticiones
	Flexionar el cuello y el tronco, llevando las manos a los pies. Mantener 10-30 segundos y volver a la posición inicial. 3-4 repeticiones.
	Elevar la pelvis extendiendo ambas caderas hasta alinear los muslos con el tronco. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. 10 repeticiones
	Arquear la columna hacia arriba, flexionando el cuello. Mantener 5 segundos. Arquear la columna hacia abajo, extendiendo el cuello. Mantener 5 segundos. 10 repeticiones
Ejercicios recomendados por la SERMEF (Sociedad Española de Medicina Física y Rehabilitación).	

El efecto del ejercicio no es inmediato. **Puedes tardar 1 ó 2 meses en notar su beneficio desde que empiezas**. Lo que tarda el músculo en coger tono y fuerza. Así que es importante que insistas y no te rindas nada más empezar. En cambio en cuanto se deja de realizarlo el efecto se pierde en unas semanas. De ahí la importancia de realizar ejercicio de forma regular e indefinida, haciendo de él un hábito.

Evitar agravantes



Evitar



Frió. Humedad



Zapato tacón alto y fino/zapato completamente plano



Sobrepeso



Cargar excesivo peso



Sedentarismo
Reposo prolongado
Posturas mantenidas



Discrepancia entre la altura de la persona y la de la silla o la mesa



Malas posturas

Recomendado



Abrigar la espalda (camiseta interior, camisa por dentro del pantalón o falda)



Zapato con tacón en cuña de 1,5- 3cm



Dieta equilibrada
Control del peso



Repartir las cargas a ambos lados del cuerpo



Actividad física. Ejercicio
Cambiar de postura al menos cada 45 minutos



Mobiliario adaptado a las características de las personas



Corregir posturas en la vida cotidiana y en el trabajo

Terapia farmacológica



No todos los fármacos alivian el dolor.

Tu médico te dirá que medicación tomar y cuando debes dejarla o modificar su pauta de administración.

Es importante tomar los medicamentos recomendados **durante el menor tiempo posible para evitar efectos secundarios**.