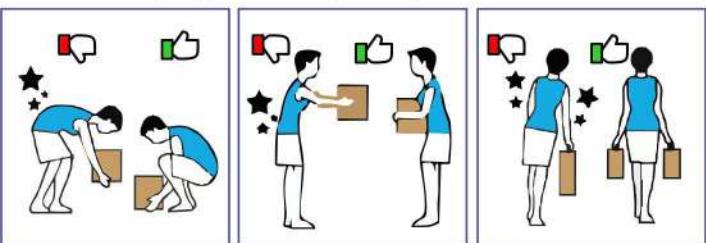


Higiene Postural

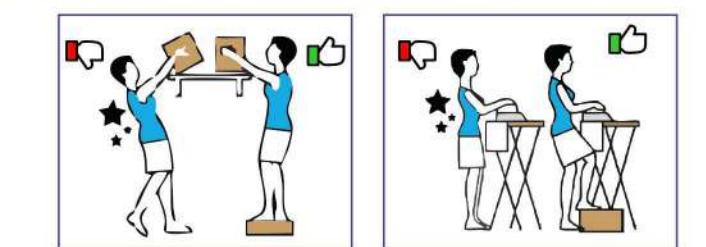


Observa y corrige malas posturas o hábitos del día a día que pueden repercutir en tu espalda. Como cuando:

- levantas, cargas o transportas pesos



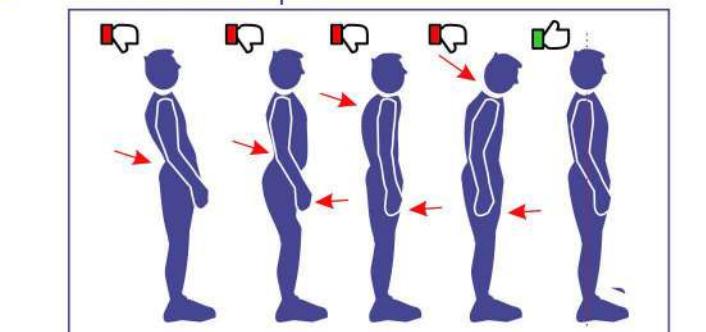
- colocas cargas en estanterías altas o planchas



- 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 **frión** 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



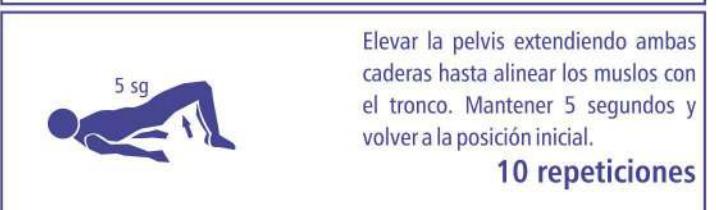
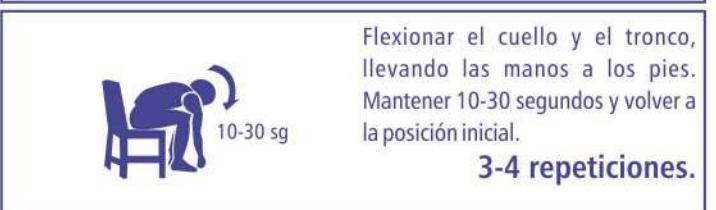
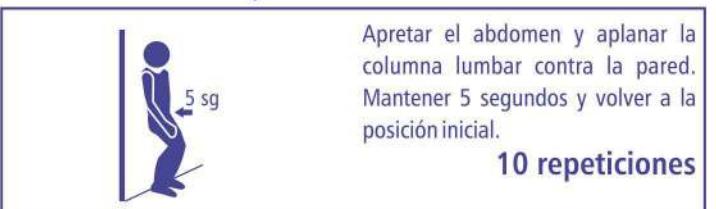
Evita el **reposo en cama**, ya que si se prolonga los músculos pierden fuerza y el dolor puede durar más.

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**.



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



Frío. Humedad



Zapato tacón alto y fino/zapato completamente plano



Sobrepeso



Cargar excesivo peso



Sedentarismo
Reposo prolongado
Posturas mantenidas

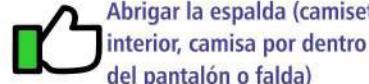


Discrepancia entre la altura de la persona y la de la silla o la mesa



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.