



Guías de autocuidados Recomendaciones del enfermero/a y procedimiento terapéutico

26. Lumbalgia

Definición y síntomas

Lumbalgia: Dolor en la zona lumbar de la espalda producido por la alteración de alguna de sus estructuras, ligamentosa, muscular, u ósea.

El tipo más común es la **lumbalgia mecánica** caracterizada por:

- Dolor en la zona inferior de la espalda que puede irradiar a glúteos y miembros inferiores (sin pasar de las rodillas).
- No suele haber correlación entre la sintomatología clínica y la radiología.
- Se origina en alteraciones estáticas, desequilibrios musculares o sobrecargas músculo-ligamentosas.

Se clasifican en:

- Agudas: de instauración brusca y con duración de unos días a pocas semanas.
- Crónicas: cuando se alarga en el tiempo, más de 3 meses.

En general, las lumbalgias son de carácter recurrente, por lo que deberá seguir unas normas de higiene postural y un hábito de rehabilitación que podrá realizar en su domicilio, para evitar nuevos episodios.

Con el tratamiento pautado por su médico, la mayoría de las lumbalgias, suelen mejorar en poco tiempo.

Creencias erróneas

- Creer que el dolor se debe a una lesión grave o irreversible.
- Tener más confianza en los tratamientos pasivos que en las actitudes activas propias



Recomendaciones a seguir

Seguir las indicaciones dadas por su médico y tomar la medicación prescrita.

- Analgésicos para el dolor
- Relajantes musculares
- Calor local
- Rehabilitación (para casos complicados, si la evolución no es buena).

Procure mantener la mayor actividad física que le permita el dolor. Intente combinar reposo con actividad.

Una vez pasada la fase aguda de dolor empiece a realizar ejercicios lumbares a partir de la 2ª a la 6ª semana para mejorar la musculatura lumbar.

Todas o parte de estas medidas pueden ser indicadas por su médico, siga sus instrucciones. Pregunte sus dudas.

¿Qué podemos hacer para evitar estas situaciones?

- Enseñanza de ejercicios de autoestiramiento.
- Seguir las recomendaciones ergonómicas de su puesto de trabajo, como altura de ordenadores, sillas, mesas.
- Cumplir las recomendaciones de higiene postural en el ámbito doméstico y de ocio.

Solicite la guía de “Recomendaciones para el paciente con lumbalgia”, donde se especifican las indicaciones referidas.

Recomendaciones individuales