



Guías de autocuidados Recomendaciones del enfermero/a y procedimiento terapéutico

27. Dorsalgia

Definición

DORSALGIA, quiere decir “Dolor en la región dorsal”, sin especificar la causa.

Es el dolor localizado en la región dorsal, donde existen las vértebras dorsales, la musculatura dorsal y las costillas.

Una de las causas más frecuentes de dolor dorsal, suelen ser movimientos que han requerido un sobreesfuerzo, produciéndose un esguince muscular, en la mayoría de las ocasiones.

Síntomas

Dolor en la musculatura paravertebral dorsal, principalmente a la altura de las escápulas.

Puede ser mas acentuado en uno u otro lado, y en ocasiones, se puede reflejar hacia las costillas.

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).

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