



Lumbalgia

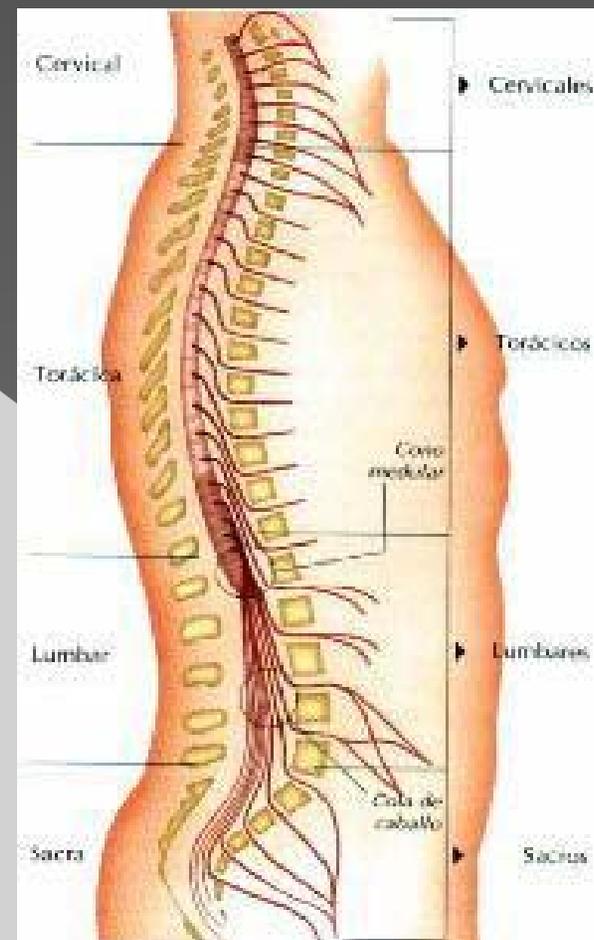
Dr. Corro, Osvaldo
Lic. de la Vega
M.N. 9.738

Departamento de Medicina
Preventiva y Laboral

Curvas del raquis

- Curva sacra: Concavidad anterior
- Lordosis lumbar: Concavidad posterior
- Cifosis torácica: Convexidad posterior
- Lordosis cervical: Concavidad posterior

Cuando el individuo esta en equilibrio normal, en bipedestación, la parte posterior del cráneo, la espalda y los glúteos son tangentes a un plano vertical: una pared, por ejemplo.



La espalda es un sitio de apoyo fundamental del cuerpo, en él se encuentran muchas **estructuras musculares, nerviosas y óseas**.



El dolor de espaldas se produce cuando existe una alteración de alguna de ellas.

Por ello, es de suma importancia un correcto diagnóstico diferencial.



El **80%** de la población sufrirá algún episodio de lumbalgia a lo largo de su vida

Tratamientos

III) En muchas ocasiones, necesitará aliviar el dolor por medio de **analgésicos**. Le recomendamos que **acuda al médico** para que le aconseje cuál de ellos es mejor para usted.



El tratamiento requiere semanas y en algunos casos, hasta meses.



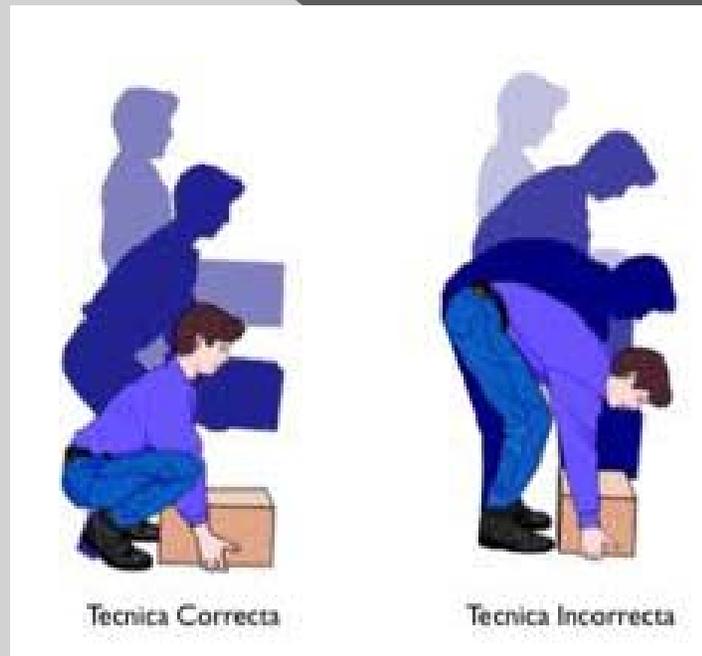
Lo más importante es mantener una disciplina que convierta la prevención de estos dolores como un hábito más en nuestras vidas.

Vigilar bien las buenas posturas o practicar ejercicio regularmente son las mejores armas con las que contamos.



POSICIONES EN REPOSO Y PARA TAREAS HABITUALES

- Si debe mover un objeto voluminoso, es mejor moverlo apoyando nuestro tronco contra el objeto y hacer fuerza con nuestras piernas.





Ejercicios

Son muchas las tablas de ejercicios que existen para tener cuidado de nuestra espalda.

Lo más importante no es conocerlos todos, sino **buscar 4 ó 5 que nos guste hacer y repetirlos al menos 2 veces a la semana de forma continua.**



Cansancio y descanso

- Podemos definir cansancio al fenómeno que aparece en el hombre por causa de la actividad desarrollada y que lo lleva a una disminución de su rendimiento.
- Dicho fenómeno desaparece luego de un período de descanso o recuperación biológica.
- El trabajo debe estar organizado de tal manera que una persona no se canse, en lo posible en el transcurso de la jornada laboral, a través de pausas de descanso definidas perfectamente en forma científica.



¿Cómo debemos sentarnos?



¿Cómo debemos levantar peso?



Cuidados en el auto

POSICIÓN MÁS ADECUADA PARA CONDUCIR

Reposacabezas
Su zona central debe colocarse a la altura de las orejas

Cinturón de seguridad
Ajustado sobre la clavícula y el pecho, sin oprimir, tensándolo en la pelvis para no colarnos por debajo de él en caso de accidente frontal

Volante ajustable
Los hombros y músculos de la espalda deben quedar relajados

Inclinación
Asiendo inclinado hacia atrás entre 15 y 25 grados, para que el muslo y la cadera formen un arco de 110 a 120 grados

Climatizador
Si el vehículo dispone de climatizador, la temperatura ideal es de 20 grados

Adelantado
Las piernas deben formar un ángulo respecto a los muslos de unos 135 grados para llegar a los pedales con comodidad.



Preguntas? Dudas? Consultas?

al siguiente e-mail:
aprevencion.mpl@csjn.gov.ar

Atención Lic. Francisco de la Vega