

TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS: DOLOR LUMBAR INESPECÍFICO



El dolor lumbar es un problema que afecta en torno al 70-80% de la población en algún momento de su vida, de los que un 15% aproximadamente tienen un origen claro, pero el resto, se considera inespecífico o inclasificable.

Según un estudio epidemiológico, la lumbalgia sería la enfermedad con mayor prevalencia en la población adulta de más de 20 años, con un 14,8% de lumbalgia puntual, una prevalencia del 7,7% de lumbalgia crónica.

Es la mayor responsable de incapacidad y de absentismo laboral con el consiguiente elevado coste económico y deterioro en la calidad de vida de quienes lo padecen.

Esta incapacidad laboral se ha relacionado mucho con el tipo de trabajo, normalmente suelen ser puestos de trabajo muy rutinarios y estáticos que obligan a permanecer, de pie o sentado, durante tiempos prolongados.

Desde el punto de vista de la terapia física buscaremos objetivos de tratamiento para mejorar el dolor, la función física y la fuerza muscular a través de programas de ejercicios activos con secuencia de movilidad activa, potenciación concreta y general, estabilidad, control motor y la conciencia corporal ante los movimientos funcionales o posturales para sus actividades del día a día.

Aquí describimos algunos ejercicios para prevenir el dolor lumbar inespecífico o tratarlo en primera instancia. *Videos enlaces YouTube

Movilidad Flex Ext en Cadena desde Cuadrupedia

Movilidad en Retroversión Pélvica en Espiración desde Neutro Decúbito Supino

Control de Core en Cuadrupedia Extensión de Pierna y Brazo Contrario

Estiramiento de la Musculatura Glútea

Estiramiento de la Musculatura Isquiotibial