

# LUMBALGIA

La lumbalgia se define como **dolor muscular en la zona lumbar (L1-L5)**, que conlleva un aumento del tono y de la rigidez muscular; se trata de un dolor local acompañado de dolor referido o irradiado que no se produce como consecuencia de **fracturas, espondilitis**, traumatismos ni causas neoplásicas, neurológicas, infecciosas, vasculares, endocrinas, metabólicas, ginecológicas ni psicósomáticas.



## Causas

Ese mecanismo puede desencadenarse por una alteración de la estructura de la columna vertebral, como la hernia discal o la degeneración importante de la articulación intervertebral, pero, **en la mayoría de los casos no se puede llegar a averiguar la causa inicial que lo desencadena**, y se atribuye a dolor por contractura o sobrecarga muscular.



Las **causas más frecuentes** son las de origen mecánico: alteración de la estática vertebral (escoliosis), contracturas musculares (por sobrecarga mecánica o tensional), problemas degenerativos del disco intervertebral o de las articulaciones posteriores vertebrales, fracturas por osteoporosis o traumatismos violentos.

## Síntomas

Las manifestaciones más comunes de la lumbalgia son el **dolor local o irradiado**, la **inflamación** y la **presencia de contracturas musculares**.



Por otra parte, según el grado de afectación y compresión radicular se pueden producir alteraciones de la sensibilidad (anestesia, hipoanestesia, hiperestesia, hormigueo, etc.) y alteraciones del movimiento (paresia, parálisis, entre otras).

## Prevención

Para evitar el dolor de espalda es recomendable **hacer ejercicio** o, en todo caso, mantenerse físicamente activo, **evitar el sedentarismo**, adoptar una actitud mental valiente ante el dolor y cumplir las **normas de higiene postural** destinadas a realizar las actividades cotidianas de forma que la espalda soporte la menor carga posible.

Sin embargo, la **realización de ejercicios físicos que desarrollen una musculatura compensada puede paliar los efectos adversos**.

## Ejercicios de estiramiento

Estiramiento lumbar de rodillas



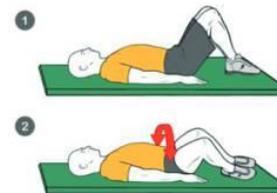
Balaceo atrás en cuadrupedia



Estiramiento de gluteo e isquiotibial



Rotación lumbar tumbado



Estiramiento del piramidal



Rotación torácica en cuadrupedia



Estiramiento del gato



Rotación torácica sentado



Estiramiento de abdominales oblicuos sobre pelota de pilates



## Ejercicios de fortalecimiento



# UNAP



**COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

**SALUD OCUPACIONAL**

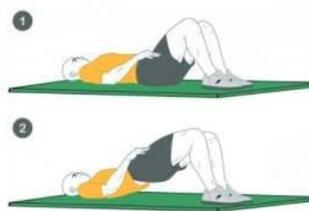
**LUMBALGIA**



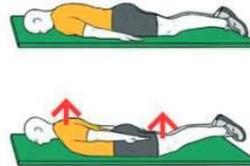
Yoga: Postura del gato y vaca



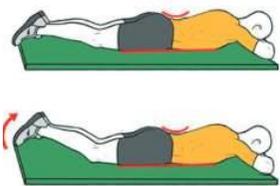
Puente de gluteos



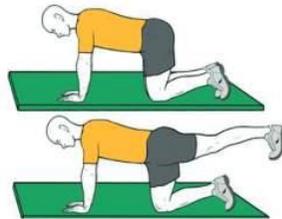
Dardo



Activación multifidus en pronación



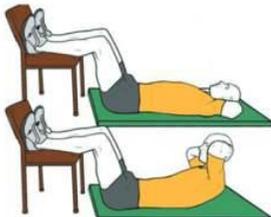
Patadas atrás en cuadrupedia con pierna estirada



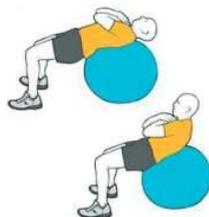
Plancha lateral con apoyo de antebrazo



Encogimientos abdominales con las rodillas flexionadas y apoyadas



Encogimientos abdominales sobre pelota de pilates



Elevación alterna de brazo y pierna de rodillas



### Medidas generales

- Evitar el reposo en la cama, si es posible
- Mantenerse tan activo como sea posible
- Higiene postural: evitar la sobrecarga de la espalda
- Aplicar calor o frío

**PREVENCIÓN DE LOS RIEGOS OCUPACIONALES Y LA PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES**

**COME SANO Y VIVE SANO**

 Jr. Pevas N°551, Distrito de Iquitos, Provincia Maynas

 [seguridadysalud@unapiquitos.edu.pe](mailto:seguridadysalud@unapiquitos.edu.pe)