

TIPOS DE LUMBALGIA

Lumbalgia no mecánica: Es menos frecuente (10% de los casos), y su diagnóstico y tratamiento es más complicado. Es un dolor de carácter persistente diurno o nocturno, que no remite con reposo, y que afecta de forma severa al descanso.

Puede aparecer en personas adultas, mayores de 60 años



Lumbociática: Sucede cuando hay una afectación de alguna raíz nerviosa del plexo lumbosacro, normalmente del nervio ciático.

El nervio puede verse atrapado por alguna de las estructuras que atraviesa, provocando por defecto una afectación neural como dolor, parestesia, entumecimiento o sensación de hormigueo.



TRATAMIENTO

Se basa en tratar los síntomas con **ANALGÉSICOS ANTIINFLAMATORIOS Y RELAJANTES MUSCULARES y TERAPIA FÍSICA Y DE REHABILITACIÓN.**

En fisioterapia, se utiliza la terapia manual, una pauta de ejercicios terapéuticos y educación en salud, recibir un tratamiento individual.

Además, se analizan las actividades de la vida diaria que pueden comprometer la columna lumbar, haciendo que el episodio de lumbalgia se repita.

PREVENCIÓN DE LA LUMBALGIA EN EL TRABAJO

Evitar el sedentarismo, manteniendo una actividad física regular y una buena condición física

Realizar deporte.

No pasar muchas horas sentado:

Utilizar sillas ergonómicas regulables y que respeten la curvatura de la columna.

Inclinar ligeramente el respaldo para evitar la carga axial en la columna y en la musculatura.

Evitar estar mucho tiempo parado.

Si es un trabajo donde se cogen objetos de peso desde el suelo, realizar la carga "vertical" doblando las rodillas y manteniendo la espalda recta.

COMITE DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



UNAP



LUMBALGIA EN EL TRABAJO



"SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO"

SALUD OCUPACIONAL

PEVAS 551

LUMBALGIA

La lumbalgia es un síndrome de dolor agudo o crónico en la parte baja de la espalda producida por una distensión muscular o de un ligamento vertebral.



El dolor de la lumbalgia puede irradiar a la región glútea, las caderas o el abdomen. En estado agudo se agrava con cualquier movimiento, en cambio cuando es crónico sólo empeora con ciertos movimientos.



ACTIVIDADES LABORALES QUE PUEDEN PRODUCIR LUMBALGIA

- Trabajos que se hagan de forma repetitiva.
- Levantamiento y manejo de pesos.
- Realización de movimientos forzados con el tronco inclinado o en rotación.
- Posturas mantenidas largo tiempo (sentado o de pie).
- Exposición a vibraciones (vehículos o maquinarias).
- Condiciones ambientales de trabajo adversas (climáticas, psicológicas, organizacionales, etc.).



FACTORES DE RIESGO PARA PADECER LUMBALGIA

Sedentarismo

Escoliosis

Hernia discal.

Artrosis

Aplastamiento vertebral.

Osteoporosis

Deformaciones estructurales congénitas.

TIPOS DE LUMBALGIA

Se presentan tres tipos de dolor en función de su duración: **agudo, subagudo y crónico**. Y también de su aparición: **mecánico o no mecánico**.

Lumbalgia mecánica: es posible que sea el 90% del tipo de dolor que refiere la población cuando presenta lumbalgia. Éste aparece durante el movimiento y mejora en reposo. No se presenta dolor durante la noche. Suelen corresponder a dolores más agudos o subagudos.



Se asocia a sobrecargas posturales y funcionales de la columna, así como a alteraciones en sus estructuras como en el cuerpo vertebral, discos intervertebrales o la musculatura y ligamentos.

