



El dolor lumbar és molt comú en la població, i pot limitar considerablement les activitats diàries. Existeix molta desinformació i mites en relació amb el dolor lumbar, per això **t'expliquem 6 punts clau** sobre el dolor lumbar que t'ajudaran a gestionar-lo adequadament.

Aquí tens algunes propostes de moviments segurs que pots fer i que et poden ajudar:



Mobilitat



Força



Estiraments



Troba aquest i altres consells de salut a



DOLOR LUMBAR

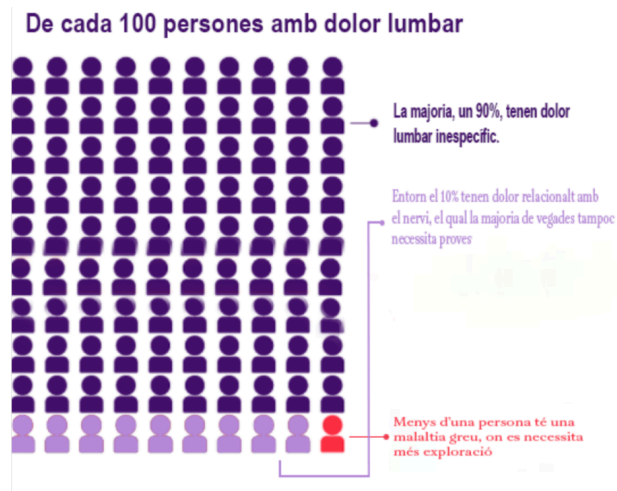
Gestiona el mal d'esquena activament



CAPSBE
Consorci d'Atenció Primària de Salut
Barcelona Esquerra

1. És greu el meu dolor lumbar?

El 90% del dolor lumbar és inespecífic. Això significa que no és degut a cap patologia greu ni a un problema del nervi. S'associa principalment al sistema musculoesquelètic. Tanmateix, tot i ser benigne, pot ser molt limitant.



2. Necessito una prova d'imatge, com una radiografia o una ressonància?

En el dolor lumbar inespecífic es recomana evitar fer proves d'imatge. Les proves d'imatge no aporten informació rellevant pel tractament, i sovint s'obtenen resultats que també es donen en persones sense dolor, com protusions discals o hèrnies. Aquestes troballes fortuïtes poden generar preocupació innecessària i por al moviment, dos factors que dificulten la recuperació.

3. Quant trigaré a recuperar-me?

El dolor lumbar sol comportar-se de forma episòdica i recurrent. Els episodis aguts de dolor lumbar es resolen de 2 a 6 setmanes de forma espontània. La recuperació de cada episodi és variable i depèn de cada persona. Està demostrat que les persones que afronten el dolor de forma activa es recuperen millor i tenen menys episodis en el futur.



4. Què puc fer quant tinc un episodi?

Durant el temps que dura l'episodi, és recomanable evitar el repòs excessiu i mantenir-se actiu en la mesura del possible.

Els medicaments, com els antiinflamatoris (AINES) i el paracetamol poden ajudar durant la fase aguda de l'episodi. Sempre s'han de prendre d'acord amb el teu professional de salut de referència. No obstant, aquestes ajudes no redueixen els episodis futurs ni asseguren tenir una esquena més saludable.



5. Què puc fer per intentar reduir la freqüència i la intensitat dels episodis?

Els principals factors de risc pel dolor lumbar estan relacionats amb l'estil de vida. Alguns d'ells són el sedentarisme, el nivell d'activitat física, les hores de son, l'estrès, una alimentació poc saludable, i el consum d'alcohol i tabac.

El millor que pots fer per reduir futurs episodis és intentar adoptar un estil de vida més saludable.



6. Què puc fer si tinc dolor des de fa temps?

El dolor pot mantenir-se en el temps, però això no vol dir que sigui per sempre. En el procés de canvi cap a un estil de vida més saludable, la pràctica regular d'exercici sol ser un gran aliat per a sentir-se millor. El tipus d'exercici pot ser variat i caldrà escollir el que millor s'adapti a tu. Si tens dubtes, consulta al teu professional de referència.

