

Com tractar la lumbàlgia ?

Avui parlarem d'una dolència molt comuna a la població general, de totes les edats, qui més qui menys ha tingut alguna vegada: lumbàlgia, popularment coneguda com mal d'esquena, lumbago ó ciàtica, i en alguna ocasió ens ha tingut tan fotuts que no podiem fer res, ni moure'ns del llit...

Aquest dolor se sol localitzar a la part més baixa de l'esquena, afectant també el cul, un dolor que quan baixa per la cama i arriba fins al taló ens ha de fer sospitar que tenim tocat el nervi ciàtic (la ciàtica de debó), però si només es focalitza a la part de baix de l'esquena sense anar més enllà, podem tranquilitzar-nos doncs la major part de les vegades es tractarà tant sols d'una contractura, una lumbàlgia baixa clàssica.

La lumbàlgia baixa té múltiples orígens perquè és una part del cos on conflueixen ossos (les vèrtebres, el sacre, els malucs...) i totes les estructures musculars i lligamentoses que li donen mobilitat, per tant, en ser una zona amb tantes coses que poden fer mal, es estrany que alguna vegada no toqui *llepar* i que alguna cosa se surti de lloc...

Com es diagnostica? és senzill amb un breu interrogatori i quatre maniobres exploratòries que en la majoria de casos ja ens orienten cap al diagnòstic, com he dit la majoria de lumbàlgies s'originen a estructures perifèriques a les vèrtebres, de vegades al propi cul, éssent molt freqüent la contractura d'aquests múscles (els glutis) en la seva porció més propera a l'esquena, com pel mig dels glutis passa el nervi ciàtic, tenim l'anomenada *falsa ciàtica* on el nervi ciàtic es veu comprimit per la inflamació muscular en aquest nivell i no pas per un problema vertebral que seria una mica més complexe de tractar...

QUE FER QUAN TENIM LUMBÀLGIA ?

En els casos habituals, sense afectació del nervi, s'aconsella repòs a llit les primeres 24 hores, associat a escalfor, jo recomano l'estoreta elèctrica a un nivell mig durant no més de 30 minuts, un parell de vegades al dia. Si hem de pendre analgèsics el paracetamol ó l'ibuprofè serien els de primera elecció, sempre sota supervisió mèdica.

En el llit va molt bé posar-se en posició fetal, de costat amb un coixí entre les cames, o bé panxa amunt amb un coixí sota les corbes, aquesta posició descongessa el ciàtic a nivell perifèric i va molt bé per poder descansar els primers dies, si podeu acostumeu-vos a dormir així doncs és millor que dormir de bocaterrosa (es contractura la part baixa de l'esquena).

Després de les 24 hores cal posar-se les piles i aixecar-se, iniciar l'activitat per anar recuperant bé el to muscular, cal que

no deixem de fer el tractament i progressivament enfortir una musculatura sovint debilitada per la manca d'ús ó el que és pitjor, per un mal funcionament. Un bon massatge al cap de uns 2-3 dies va molt bé, a Palafolls hi ha gent molt preparada que ho fa molt bé a preus assequibles, són diners ben gastats...

Els que practiquen esport habitualment poden reiniciar lentament la seva activitat, sense sentir dolor, millorant aquelles coses que poden haver facilitat l'aparició de la lumbàlgia, com no enfortir abdominals, no fer estiraments ó treball de compensació lumbar una vegada has acabat de fer esport, això amb el pas dels anys passa factura..

COM EVITAR LA LUMBÀLGIA ?

Es difícil no tenir en algun moment de la nostra vida mal d'esquena, però conec quatre cosetes que si no les fem ens estalviarem més d'una enganxada:

-Evitem el sobrepes en general, l'excés de panxa carrega molt la columna, és important doncs, per tenir un pes adient, una dieta correcta i fer exercici regularment.

-Mantenir sempre la mateixa postura no és bo, cal variar de postura, a la feina, al sofà, al llit quan dormim (o no dormim...)

-Quan ens girem cal girar tot el cos i no tan sols retorçar l'esquena, això també ho aplicarem a l'hora d'aixecar-nos del llit, cal posar-nos de costat i deixar caure les cames per finalment quedar-nos asseguts al llit.

-Per agafar pesos hem de flexionar els genolls i agafar les coses el més aprop del pit possible. Oficis que són molt físics sovint tenen aquest problema, i molts es podrien resoldre amb una bona tècnica (i amb una primitiva, no te jode...?)

-Pares això va per vosaltres? quantes vegades agafeu el nen petit diàriament? i quantes ho feu malament?, cal fer-ho flexionant els genolls, de fet és més fotut fer malament el gest que el propi pes que agafes, això va també per quan poses la roba dintre la rentadora o reculls el rentaplats.

-A l'hora de posar-te els pantalons.. recolza bé l'esquena! a la paret, a la cadira ó al llit. Igual us dic amb roba interior, mitjes i mitjons, sembla una parida però us farieu creus dels mals d'esquena que he visitat per no posar-se els pantalons com cal.

-I per acabar, en l'oficina cal tenir el lloc de treball adaptat, amb la pantalla de l'ordinador a l'alçada correcta, seure bé, millor amb reposabraços i és molt bó tenir un reposapeus perquè toquem bé de peus a terra.

Molt bé amics, això es tot per avui, i que tingueu salut, tan sols em permetreu un petit detall, dedicar aquest article a l'Anna, en Pitu i en Miguel, mans sàbies de Palafolls, que amb el seu ajut han millorat les meves lumbàlgies i m'han ajudat a assolir coses que quan estàs malament et semblarien increïbles, va per vosaltres cracks ..!