

LUMBALGIAS

La lumbalgia es el dolor que se sitúa en la parte baja de la espalda, producido por afectaciones en la columna vertebral a la altura de la región lumbar.

Cuando el dolor persiste durante más de seis semanas, estamos en presencia de un dolor crónico.

Al agacharse continuamente para levantar pesos, o al girar el torso con una carga pesada, se sobrecargan los músculos lumbares, lo que produce el dolor clásico que caracteriza a este tipo de afectación.

Este dolor, disminuye significativamente la capacidad laboral del trabajador, y obliga a su inmediato tratamiento.

El cuadro clínico se inicia con la aparición de un dolor de comienzo brusco, intenso y con gran limitación para realizar todos los movimientos en los que intervenga la columna vertebral. Este cuadro se desarrolla en pocas horas.

PREVENCIÓN DE LUMBAGIAS

La mejor prevención para evitar lumbalgias es la utilización de cualquier ayuda mecánica para mover pesos importantes, tales como carros, elevadores, carretillas, deslizadores etc., y sobre todo, mantener la columna lo más recta posible.

Es muy importante enseñar al trabajador como mover una carga pesada y como adoptar posturas estables que no afecten su estructura ósea y muscular.

También es importante la práctica habitual de ejercicios físicos para ganar resistencia, tonificar la musculatura abdominal y vertebral y lograr elasticidad muscular.

TRATAMIENTO



Cuando lamentablemente esta afectación lumbar se produce, su tratamiento requiere que durante la primer semana se observe un reposo relativo, desarrollando sólo la actividad física que permita el dolor.

Si la intensidad del dolor lo requiere, se debe recurrir al médico, quien seguramente prescribirá algún analgésico, antiinflamatorio y/o relajante muscular, según el caso.

También resulta recomendable la aplicación de frío durante

las primeras horas, para luego pasar a la aplicación de calor, y al masaje suave en la zona afectada con o sin el auxilio de un fisioterapeuta.

A partir de la segunda semana, se deben realizar ejercicios como caminar, nadar e iniciar en forma progresiva ejercicios de tonificación de la musculatura.

Es importante que el trabajador vuelva en cuanto pueda a su actividad laboral, pero tomando todos los recaudos necesarios para evitar la repetición de esta afectación y lentamente vuelva a gozar plenamente de un buen estado de salud.

-----oooOOooo-----

IHG