

LES 5 CLAUS PER A ALLEUJAR EL DOLOR LUMBAR CRÒNIC



Clinica del Dolor
TARRAGONA

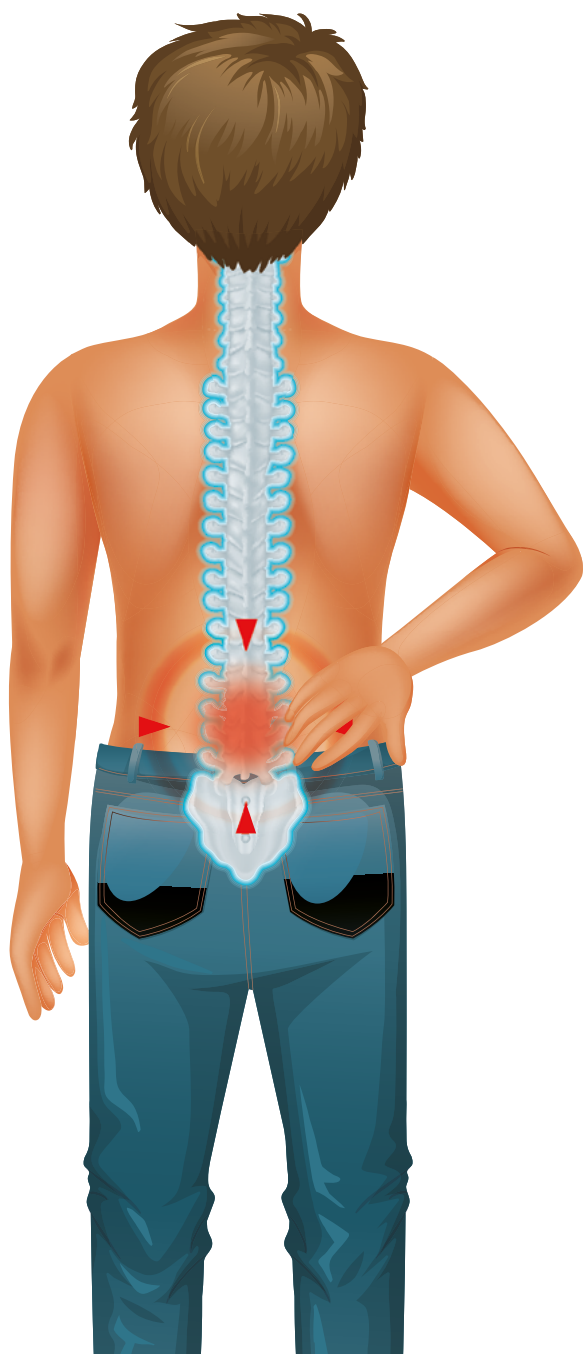
DES DE LA CLÍNICA DEL DOLOR DE TARRAGONA SABEM EL PROCÉS PEL QUAL TRAVESSES I COM AFECTA EN EL TEU DIA A DIA I EN LA QUALITAT DE LA TEVA VIDA PATIR UN DOLOR CRÒNIC COM EL LUMBAR.

Per això hem elaborat aquesta guia amb 5 punts clau per a ajudar-te a conèixer, identificar i comprendre el teu dolor, les seves causes i procedència, així com aportar algunes recomanacions per a millorar i alleujar el dolor lumbar que acompanya la teva vida.

- > 1. La lumbàlgia, coneix el teu dolor
- > 2. Factors que comporten patir-la
- > 3. Causes del dolor
- > 4. Consells per al dia a dia
- > 5. Tractaments



ET DONEM LES 5 CLAUS PER ALLEUJAR EL DOLOR LUMBAR CRÒNIC



1. La lumbàlgia, coneix el teu dolor

En primer lloc, desde Clínica del Dolor de Tarragona consideramos fundamental que sepas y conozcas el dolor que padeces.

En primer lloc, desde Clínica del Dolor de Tarragona considerem fonamental que sàpigues i coneguis el dolor que pateixes.

El dolor lumbar es diu lumbàlgia. Es tracta d'aquell dolor profund i intens que se sofreix en la zona lumbar, a la zona inferior de la columna lumbar, entre l'última costella i la pelvis, i que pot irradiar-se cap a les natges, la cuixa posterior fins al genoll, la zona inguinal i el maluc.

QUAN PATEIXES AQUEST DOLOR DE FORMA CONTINUADA, ES TRACTA D'UN DOLOR LUMBAR CRÒNIC I ÉS QUAN REALMENT AFECTA LA TEVA VIDA I EL TEU DIA A DIA.



2. Factors que comporten patir-la

Segurament et preguntes perquè a mi?, per què pateixo aquest dolor? com puc alleujar-ho?

Has de saber que no ets l'única persona que ho pateix i hi ha una sèrie de factors que comporten patir de lumbàlgia.

L'edat

L'edat és un factor que influeix a l'hora de patir un tipus de dolor crònic com el lumbar, la lumbàlgia. És freqüent sofrir aquest tipus de dolor a mesura que ens anem fent majors, especialment a partir dels 30 anys i els 50 anys d'ara endavant.

Tipus de vida:

Sovint, un altre factor que pot provocar la lumbàlgia és una vida sedentària, passar moltes hores asseguts i la falta de pràctica d'esport.

Això es deu al fet que la musculatura de la zona lumbar s'afebleix, no s'exerceix i per tant està més predisposada a aquestes malalties. Diguem que és més propensa a danyar-se, és més feble.

Tipus de treball i rutina:

Igual que una vida sedentària, un altre factor que comporta aquest tipus de dolor crònic, és el tipus de treball, postura i rutina. En aquest sentit, treballar asseguts o amb una postura incorrecta, pot causar lumbàlgia.

També hi ha oficis i treballs en què l'aixecament de pes i la forma indeguda de fer-lo poden causar dolor lumbar, lumbàlgia, o treballs en els quals es provoca vibració constant de la columna o girs regulars.

Genètica:

Finalment, un altre factor que pot comportar patir lumbàlgia és sens dubte i en molts casos, la genètica. Per tant patir de dolor lumbar pot deure's a un factor hereditari o congènit.



3. Causes del dolor

I què és el que provoca sentir i patir dolor lumbar?

El dolor sempre és un senyal que alguna cosa no està o funciona bé. En aquest cas el motiu pel qual pateixes i sofreixes dolor lumbar, lumbàlgia, pot deure's a causes diverses com una degeneració del disc intervertebral, l'hèrnia de disc, la radiculopatía, estenosi de canal, espondilolistesis, escoliosi curvatura o fractures vertebrals, etc.

Degeneració del Disc Intervertebral

El disc actua com a amortidor de forces entre les vètebres de la columna. Amb el temps aquest disc perd integritat, perdent alçada i flexibilitat, causant dolor i problemes de mobilitat i flexibilitat de la columna.

Hernia del Disc

L'hèrnia de disc es produeix quan un disc deteriorat, desgastat, es trenca i el seu contingut surt del seu lloc habitual ocupant espais que no són els seus, causant dolor.

Radiculopatía

Aquesta ve causada per inflamació, compressió o lesió d'una o més arrels nervioses espinals. Provoca dolor, formigueig i ensurament de tota la zona del cos de cames o braços que està innervada per aquella arrel nerviosa.

Estenosi de Canal

Es produeix quan hi ha estrenyiment de la columna espinal i es produeix compressió de la medul·la espinal i de les arrels nervioses donant lloc a dolor lumbar i de les cames, amb feblesa sobretot en caminar.

Espondilolistesi

Quan una o més vètebres es desplacen horitzontalment respecte a les de damunt o les de sota, provoquen dolor lumbar i compressió de les arrels nervioses.

Escoliosi Curvatura

Es tracta d'una anomalia de la columna lumbar que pot provocar dolor i compressió nerviosa.

Fractures Vertebrals

En alguns casos menys freqüents, el dolor lumbar pot estar present en malalties com a infeccions, càncer o osteoporosi.



4. Consells per al dia a dia

Si el nostre cas és el de tenir una vida sedentària i passar moltes hores en el sofà o el llit, hem de parar atenció al tipus de matalàs i llit. Es recomana dormir boca amunt amb un coixinet sota els genolls, o de costat amb un coixinet entre les cames; mentre que s'ha de tenir en compte que dormir boca avall modifica la normal curvatura (lordosi) de la regió lumbar i ocasiona dolors al matí.

Si disposem d'un treball on romanem moltes hores asseguts, haurem de mirar bé quin seient triem i apostar pels més ergonòmics. El respatllet del seient, també el del cotxe, ha de tenir contacte total amb la teva esquena.

En caminar, cal portar l'esquena recta per a evitar el conegut "gep". També has d'usar un calçat adequat. S'aconsella no utilitzar talons alts i, a vegades, pot ser necessari un estudi podològic per al disseny de plantilles adaptades a les alteracions que presentin els peus.

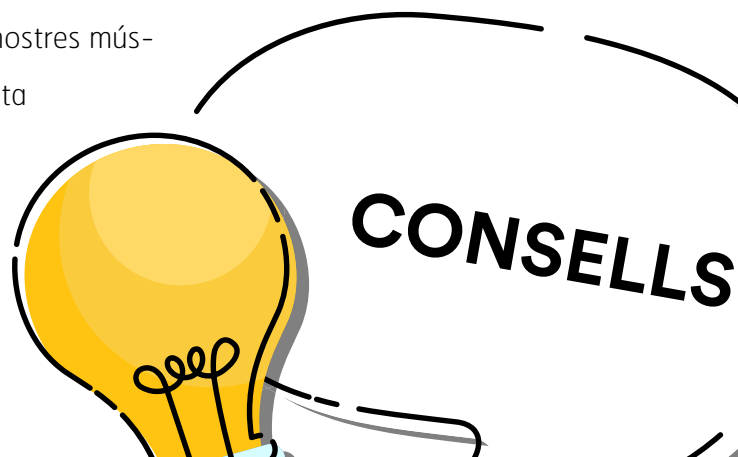
Quan ens agenollem, hem d'anar amb compte i flexionar sempre els genolls per a no doblegar l'espina dorsal.

Hem d'evitar aixecar excés de pes i parar esment a la postura i el com fer-ho.

Flexiona sempre els genolls mantenint el cap sempre cap avall i alineat amb la teva esquena.

El repòs no és la solució. Encara que pugui semblar-ho, en excés pot ser contraproduent. De fet, està comprovat que aquelles persones que continuen realitzant amb moderació les seves activitats diàries, després de l'aparició del dolor lumbar tenen major flexibilitat a l'esquena, que aquelles que passen hores en el llit sense moure's.

Recomanem una pràctica d'esport precisament per a mantenir-nos flexibles i actius. L'activitat esportiva enforteix els nostres músculs i ens ajuda a prevenir la lumbàlgia. Això sí, evita els esports durs i violents perquè podrien danyar la teva esquena. Les activitats més recomanades són el pilates, el ioga i, sobretot, la natació. També pot ser útil la fisioteràpia.



5. Tractaments

A Clínica del Dolor de Tarragona oferim tractaments diversos, ja que segons com sigui la causa i el cas, els especialistes determinarem com és el tractament més adequat per a tu.

Entre altres està la injecció epidural d'esteroides, l'ablació per radiofreqüència, medicina regenerativa, fisioteràpia i recuperació muscular, bloquejos nerviosos o bé medicaments.

> Injecció Epidural d'Esteroides

Es tracta d'injectar un corticoesteroides, que pot contenir un agent anestèsic, en l'espai epidural (just fora de la medul·la espinal) per a desinflamar les arrels nervioses de la columna. Hi ha estudis que determinen que la taxa d'eficàcia de ESI és del 80-90%.



> Ablació per Radiofreqüència

Es basa a "desconnectar" els petits nervis que transmeten el dolor de les articulacions de la columna lumbar. Aquest ha estat un procediment revolucionari per al dolor d'esquena, ja que pot proporcionar 6-24 mesos d'alleujament del dolor i si el dolor torna, els estudis mostren que la radiofreqüència de repetició pot ser igual d'eficaç.



> Medicina regenerativa

Procediments per al dolor d'esquena que inclouen la teràpia cel·lular amb medul·la òssia o la injecció de factors de creixement plaquetaris a les articulacions de la columna. Al seu efecte analgèsic i antiinflamatori se suma el regeneratiu per a evitar la progressió de la degeneració. Aquests procediments estan mostrant excel·lents beneficis en petits estudis fins ara.

> La Fisioteràpia i Recuperació Muscular

És fonamental per a enfortir els músculs que secunden i subjecten l'esquena. Es treballa amb el pacient per a millorar la tonicitat, mobilitat i flexibilitat de la columna vertebral.

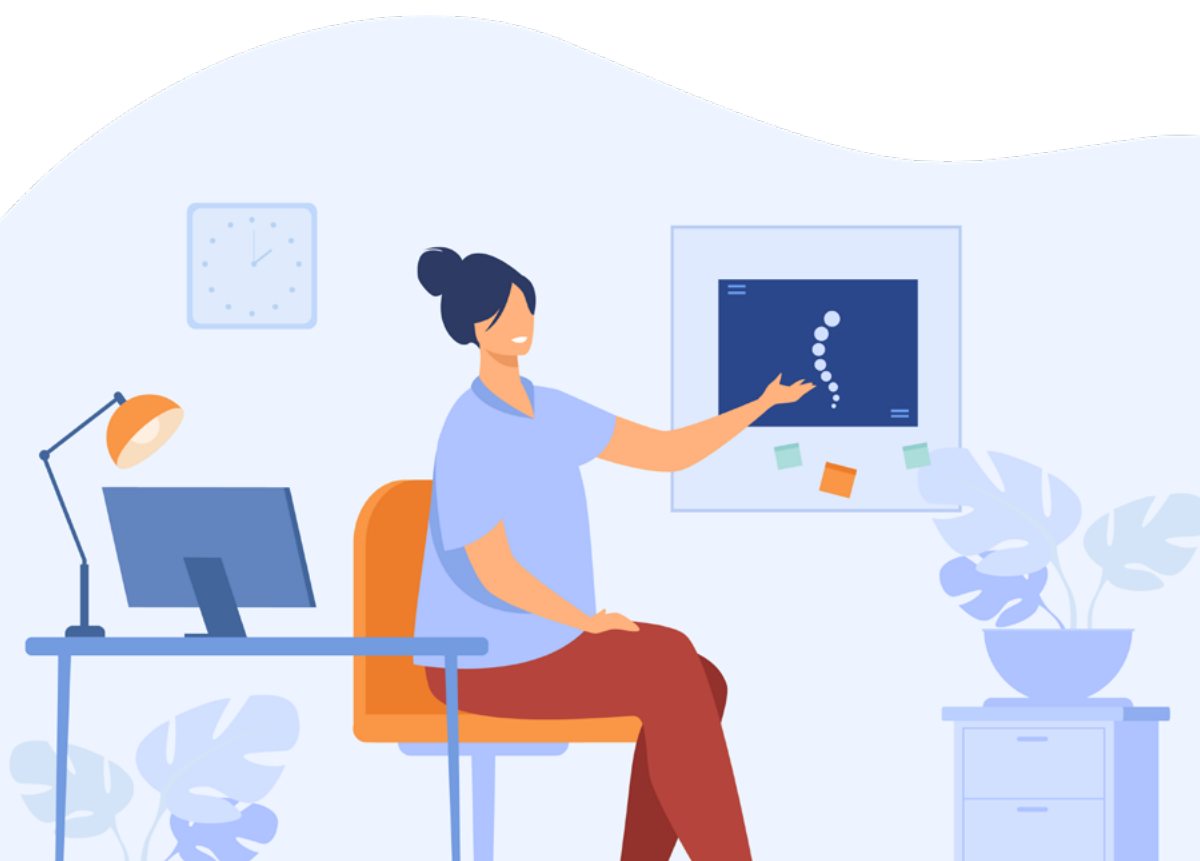


> **Medicaments**

També es pot optar per medicaments com els antiinflamatoris i analgèsics potents per a l'alleujament del dolor i la inflamació, sempre sota la prescripció i supervisió mèdica. És preferible usar-los únicament en períodes curts de temps en les fases de dolor més intens. Altres medicaments utilitzats inclouen els relaxants musculars, ansiolítics, anticonvulsivants, antidepressius i pegats d'anestèsics locals.

> **Bloquejos nerviosos**

Es realitza mitjançant la injecció d'anestèsics d'acció prolongada, que poden contenir esteroides, molt prop dels nervis que transmeten el dolor de determinades àrees del cos. Els bloquejos nerviosos tenen una taxa d'èxit d'entre el 75% i el 80%, segons els informes clínics recents. Els bloquejos nerviosos més habituals per les lumbàlgies són els bloquejos de branca medial posterior, dels nervis raquidis. A més d'oferir alleujament del dolor durant mesos, es realitza habitualment com un procediment de diagnòstic per a identificar si el generador del dolor està en les articulacions de l'esquena.





CLÍNICA DEL DOLOR DE TARRAGONA, AL TEU COSTAT

Per a la Clínica del Dolor de Tarragona, el més important és que el contacte i atenció directa i personal entre metge i pacient ens permeti determinar quina és la solució més adequada per al teu cas, i resoldre i alleujar el teu patiment, el teu dolor. És el nostre objectiu i el teu. Parlem?

Clínica del Dolor de Tarragona | Centre Mèdic Rambla Nova

Rambla Nova, 103, Tarragona · 977 942 447

www.dolortarragona.com