G CONSELLERIA
O PRESIDÈNCIA
I I ADMINISTRACIONS
B PÚBLIQUES
/ DIRECCIÓ GENERAL
FUNCIÓ PÚBLICA

SAPS COM POTS PREVENIR EL DOLOR LUMBAR ?



El lumbago és un dolor intens a la part baixa de l'esquena que limita de forma important els moviments. Pot resultar molt incapacitant i dolorós.

Pot aparèixer tant de forma sobtada com progressivament

CAUSES DEL DOLOR LUMBAR

Males postures

Lesions esportives

Aixecar i carregar pes

Calçat inadequat

CONSELLS PER PREVENIR EL DOLOR LUMBAR



Cuida l'esquena mentre dorms, utilitza un matalàs ni molt dur ni molt tou. El més recomanable és dormir de panxa enlaire, col·locant un coixí sota els genolls o de mig costat amb els genolls doblegats

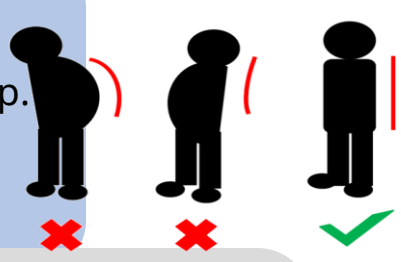
Realitza exercici diari per reforçar la musculatura lumbar. Evita els esports extrems que impliquin un sobreesforç de l'esquena





Vigila el sobrepès. Les persones amb sobrepès pateixen més tensió als músculs de l'esquena, i per tant tenen més predisposició a patir lumbago

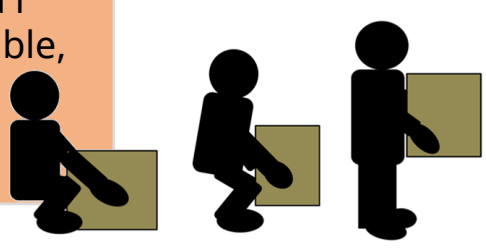
Cuida la teva postura. És important que evitis estar de peu o caminar encorbat/encorbada. Hem d'alçar l'esquena i aixecar el cap. No has d'abusar de les sabates de taló alt ni de les bosses molt pesades carregades en un únic costat del cos

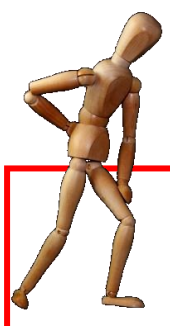




Postura correcta en seure i davant de l'ordinador. L'esquena ha d'estar recta contra el respatller de la cadira i els peus recolzats al terra. Una bona cadira adaptable en alçada i un reposapeus poden ser molt útils.
La part superior de la pantalla ha d'estar a l'alçada dels teus ulls per evitar d'aixecar o inclinar el coll

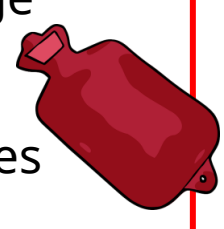
Per agafar pes, doblega els genolls mantenint l'esquena recta i aixecar el pes a poc a poc i el més enganxat al cos que sigui possible, evitant moviments bruscos





SI COMENCES A PATIR LUMBAGO

Evita el repòs total al llit. Has de tractar de fer vida normal, sense agafar pesos ni fer moviments que et provoquin molt de dolor, però practicant exercici moderat. La permanència al llit s'ha de fer única i excepcionalment quan sigui recomanada pel metge



La calor et pot ajudar a relaxar la zona. Pots aplicar calor diverses vegades al dia, en sessions de 20 minuts, ajudant-te d'una manta elèctrica, kits de teràpia tèrmica o bosses d'aigua calenta.

Consulta el metge . Si en uns quants dies no experimentes una millora, és convenient que consultis amb el teu metge, per estudiar les causes i valorar el tractament



Servei de Prevenció de Riscs Laborals
Carrer Jesús, 40. 07010 Palma. Tel. 971 17 71 72
serveideprevencio@dgfun.caib.es