



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Com combatre el mal d'esquena

El mal d'esquena és una de les formes de dolor que, amb més freqüència, pateix la nostra societat. Les postures mantingudes –i gairebé en la majoria dels casos incorrectes– juntament amb una sedestació perllongada en molts llocs de treball són les responsables de molèsties a les cervicals, les dorsals, les lumbars o al sacre.

El dolor pot ser de tres tipus: agut (?6 setmanes), subagut (de 6 setmanes a 3 mesos) i crònic (? 3 mesos). Aquest dolor, en la majoria dels casos, és secundari a la patologia inflamatòria o a la patologia mecànica i, en funció de l'edat, a altres motius com ara la patologia degenerativa o les malformacions.

Els factors més habituals que influeixen en l'aparició del mal d'esquena són els hàbits posturals inadequats, l'excés de pes, el sedentariisme i una condició física global insuficient, les càrregues inadequades i l'estrès, la insatisfacció i la depressió.

Però, des del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, us podem donar alguns consells preventius que us poden ser útils a l'hora de combatre l'aparició del mal d'esquena:

- 1) Cal seure correctament, col·locant el cul enrere i l'esquena recolzada al respallier adequadament.
- 2) Quan aixequem o transportem objectes pesants cal flexionar genolls i malucs, evitant la flexió de la columna vertebral.
- 3) És important evitar postures estàtiques durant molta estona seguida, cal aixecar-se, moure's, caminar...
- 4) Evitar tant com sigui possible realitzar moviments sobtats que puguin provocar una lesió.
- 5) I, últim, però no menys important, cal realitzar activitat física de forma habitual i, sobretot, consultar el fisioterapeuta.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

cfc@fisioterapeutes.cat

www.fisioterapeutes.cat

tech&natural
kyrocream
Factiva