



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Contra el mal d'esquena

El mal d'esquena és una de les formes de dolor que, amb més freqüència, pateixen moltes persones. Les postures mantingudes –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 lumbar i al sacre.

I no és tan sols una qüestió que afecti els adults. Hi ha estudis que indiquen que un 30% dels nens de 8 anys afirmen que tenen mal d'esquena, la qual cosa ens mostra la necessitat d'ensenyar hàbits posturals correctes des de la infància.

El dolor pot ser de tres tipus: agut (sis setmanes), subagut (de sis setmanes a tres mesos) i crònic (més de tres mesos). Aquest dolor, en la majoria de casos, té a veure amb la patologia inflamatòria o amb la patologia mecànica i, en funció de l'edat, amb d'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 sedentarisme i una condició física global insuficient, les càrregues inadequades i l'estrès, la insatisfacció i la depressió.

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

○ Cal seure correctament, col·locant el cul enrere i l'esquena ben recolzada al respatller.

○ Quan aixequem o transportem objectes pesants, cal que flexionem els genolls i els malucs, tot evitant la flexió de la columna vertebral.

○ És important que evitem postures estàtiques durant molta estona: cal aixecar-se, moure's, caminar...

○ Cal que evitem, tant com sigui possible, realitzar moviments sobtats que puguin provocar una lesió.

○ I, finalment, però no menys important, cal que fem activitat física de manera habitual i, sobretot, que consultem el nostre fisioterapeuta.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya
cfc@fisioterapeutes.cat
www.fisioterapeutes.cat

tech&natural
kyrocream
f'activa



Garantia



OUTBACK
Nature's Pharmacy

www.kyrocream.com