

# DOLOR LUMBAR

Engloba cualquier trastorno doloroso que afecte a la zona inferior de la columna vertebral.



Se sitúa en la parte más baja de la espalda

Es una patología muy frecuente e invalidante

## SÍNTOMAS

- Dolor localizado en la zona lumbar
- Dolor que se irradia por la pierna, la ingle, la nalga o la parte superior del muslo.
- Dificultad para moverse
- Espasmos musculares



## CAUSAS

- Levantar pesos pesados
- Agacharse hacia delante
- Torcer el cuerpo
- Realizar movimientos bruscos

Actividades diarias

Deportes

- Running
- Deportes de raqueta
- Baloncesto
- Golf

## TIPOS



**Mecánico:**

debido a la distensión de un ligamento o músculo de la espalda al realizar un movimiento de forma inadecuada.



**Ciático:**

debido a la compresión de una raíz nerviosa de la parte baja de la columna. Normalmente se debe a una hernia discal lumbar.

## PREVENCIÓN

**Trabajo de core:**

Ejercicios para fortalecer el tono y evitar la fatiga de los músculos del abdomen, los glúteos y las extremidades inferiores.



**Ejercicios:**

- Planchas frontales
- Extensiones de tronco
- Elevaciones de la pelvis
- Estiramientos lumbares