

Link: <https://www.meganoticias.cl/calidad-de-vida/417047-como-evitar-dolor-espalda-baja-zona-lumbar-14-06-2023.html>

Revisa cuáles son los consejos entregados por los expertos en movilidad para poder evitar el dolor en la espalda baja, una afección habitual y que es una de las principales molestias de las personas. El dolor lumbar, o lumbalgia, es uno de los principales malestares que afectan a las personas en Chile y el mundo. De hecho, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), existen unos 570 millones de casos prevalentes en todo el globo. El malestar en la zona lumbar puede variar en su gravedad. Mientras unos tienen un poco de dolor, otros se encuentran imposibilitados de caminar, no pueden dormir o hacer otras actividades debido a la lumbalgia.

Ir a la siguiente nota Suele volverse más común a partir de los 30 años en adelante, pues, según explican en Clínica Cleveland, con la edad se debilitan los discos de tejido suave y gomoso que acolchan las vértebras. Pero también es más probable de sufrirlo si es que se tiene sobrepeso, obesidad, músculos debilitados o sobreexigidos, o si es que se tienen enfermedades como la osteoartritis. Son varias las causas por las que se puede presentar y, dependiendo de cada una, se podrán determinar tratamientos. Lo que sí puedes hacer, es prevenirlo con ciertas recomendaciones. Si bien, estas no te ayudarán si sufres de dolor por una lesión, problema estructurales o enfermedad, evitará que el dolor aparezca por otros factores.

Mayonesa: ¿ Quiénes no la deben comer en exceso? Diastasis abdominal: Esta es la complicación post parto que tiene Valentina Roth ¿ Amaneciste con dolor de garganta? Estas pueden ser algunas de las razones ¿ Cómo se puede evitar? A través de un comunicado, el experto en medicina del deporte y director de Kinesiología de la **Universidad del Alba**, Manuel Sandoval, recomienda: Mantener una rutina de ejercicios, que considere movilidad articular para obtener una mejor lubricación intervertebral. Mantener una buena postura a lo largo del día. Evita sobreexigencia de músculos, articulaciones y tendones, y conserva las curvaturas fisiológica de la columna. Entrenar el grupo muscular llamado CORE, de manera que se pueda estabilizar la zona lumbar. Adecuar el puesto de trabajo de manera ergonómica para una buena alineación corporal. Utilizar correctamente los

músculos al momento de mover cargas, por ejemplo, llevando la fuerza lo más cercano al centro de nuestro cuerpo. No usar fajas, correctores u otros elementos, ya que debilitan la musculatura para una postura adecuada. Si es necesario, bajar de peso para disminuir la carga sobre las vértebras lumbares. Este artículo está diseñado para informar y no pretende dar consejos o soluciones médicas. Consulte siempre a su doctor o especialista si tiene dudas sobre su salud o antes de iniciar un tratamiento. Todo sobre Salud Leer más de Salud

¿Te duele la espalda baja? Estos son 7 consejos para evitarlo

miércoles, 14 de junio de 2023, Fuente: Mega Noticias



Revisa cuáles son los consejos entregados por los expertos en movilidad para poder evitar el dolor en la espalda baja, una afección habitual y que es una de las principales molestias de las personas. El dolor lumbar, o lumbalgia, es uno de los principales malestares que afectan a las personas en Chile y el mundo. De hecho, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), existen unos 570 millones de casos prevalentes en todo el globo. El malestar en la zona lumbar puede variar en su gravedad. Mientras unos tienen un poco de dolor, otros se encuentran imposibilitados de caminar, no pueden dormir o hacer otras actividades debido a la lumbalgia. Ir a la siguiente nota Suele volverse más común a partir de los 30 años en adelante, pues, según explican en Clínica Cleveland, con la edad se debilitan los discos de tejido suave y gomoso que acolchan las vértebras. Pero también es más probable de sufrirlo si es que se tiene sobrepeso, obesidad, músculos debilitados o sobreexigidos, o si es que se tienen enfermedades como la osteoartritis. Son varias las causas por las que se puede presentar y, dependiendo de cada una, se podrán determinar tratamientos. Lo que sí puedes hacer, es prevenirlo con ciertas recomendaciones. Si bien, estas no te ayudarán si sufres de dolor por una lesión, problema estructurales o enfermedad, evitará que el dolor aparezca por otros factores. Mayonesa: ¿ Quiénes no la deben comer en exceso? Diastasis abdominal: Esta es la complicación post parto que tiene Valentina Roth ¿ Amaneciste con dolor de garganta? Estas pueden ser algunas de las razones ¿ Cómo se puede evitar? A través de un comunicado, el experto en medicina del deporte y director de Kinesiología de la Universidad del Alba, Manuel Sandoval, recomienda: Mantener una rutina de ejercicios, que considere movilidad articular para obtener una mejor lubricación intervertebral. Mantener una buena postura a lo largo del día. Evita sobreexigencia de músculos, articulaciones y tendones, y conserva las curvaturas fisiológicas de la columna. Entrenar el grupo muscular llamado CORE, de manera que se pueda estabilizar la zona lumbar. Adecuar el puesto de trabajo de manera ergonómica para una buena alineación corporal. Utilizar correctamente los músculos al momento de mover cargas, por ejemplo, llevando la fuerza lo más cercano al centro de nuestro cuerpo. No usar fajas, correctores u otros elementos, ya que debilitan la musculatura para una postura adecuada. Si es necesario, bajar de peso para disminuir la carga sobre las vértebras lumbares. Este artículo está diseñado para informar y no pretende dar consejos o soluciones médicas. Consulte siempre a su doctor o especialista si tiene dudas sobre su salud o antes de iniciar un tratamiento. Todo sobre Salud Leer más de Salud