Cuidados y Recomendaciones para Pacientes con LUMBALGIA AGUDA

SERVICIO DE URGENCIAS

- El dolor lumbar agudo es habitualmente un proceso benigno y autolimitado en la mayoría de los casos, por lo que cabe esperar su pronta recuperación en unas semanas.

- El reposo es importante en los 2-3 primeros días, salvo que la lumbalgia se acompañe de dolor irradiado a la pierna en cuyo caso el reposo debe durar hasta 7-10 días; en este último caso se realizará en cama dura con un almohadón debajo de las rodillas.

- Es importante evitar las actividades que aumenten el dolor, recuperando cuanto antes la actividad previa.

- A partir de la segunda semana se recomienda comenzar con ejercicio aeróbico suave (caminar, nadar, bicicleta estática) para evitar los efectos perjudiciales de la inactividad.

- A partir de las 4 semanas comenzar con ejercicios de flexibilidad y fortalecimiento de la musculatura del tronco.

- Corregir los factores que han contribuido a la aparición del dolor para prevenir recurrencias (malos hábitos posturales, esfuerzos, etc….).

- Tomará la medicación indicada y acudirá a su médico de cabecera para controlar la evolución.