



Higiene Lumbar



Acciones

- No estar en una sola posición durante largos periodos de tiempo.
- Intercalar periodos de descanso entre tareas.
- Si es necesario, modificar el entorno (muebles), adecuar la altura de objetos, etc.
- Usar zapatos cómodos.
- Evitar sentarse en el borde del asiento. Evitar sentarse inclinado hacia un lado.

Epidemiología

- 60 a 70% de los adultos presenta un episodio de dolor lumbar a lo largo de su vida.
- El dolor lumbar es una de las principales causas de limitación física en menores de 45 años.
- En el IMSS es la 8ª causa de consulta al médico familiar.

U.M.F. N° 5



Indicaciones

- Mantener un peso saludable mediante alimentación y ejercicios.
- Evitar sobrecargar la espalda.
- Evitar el reposo y mantener el mayor grado de actividad que el dolor permita realizar.
- Suspender el ejercicio solamente en la fase más aguda del dolor, reiniciándolo progresivamente en cuanto sea posible.
- Aplicar las medidas de higiene postural.



Cuadro Clínico

- Malestar en zona lumbar, localizado entre el borde inferior de las últimas costillas y el pliegue inferior de la zona glútea, puede pasarse a las piernas y puede dificultar la realización de las actividades cotidianas.



ELABORADO POR MÉDICO PASANTE
DEL SERVICIO SOCIAL:

*Ana Karen Ibarra
Benavides*



Acostado boca arriba con las rodillas dobladas y separadas y los pies apoyados, levantar la cadera



Levantar las rodillas, sujetarlas con las manos y jalarlas hacia los hombros. Sostener contando hasta tres y regresar a la posición inicial



Apretar el abdomen y los glúteos al mismo tiempo, de manera que la columna se "pegue" a la colchoneta



Con la pierna izquierda doblada y la derecha extendida, levantar la pierna derecha sin doblar la rodilla y con el pie a 90 grados



Duerma en cama dura, de lado con las rodillas y la cadera semiflexionadas y con una almohada entre las piernas que abarque de las rodillas a los tobillos. Otra almohada baja para la cabeza



En dolor intenso, dormir boca arriba, con las rodillas dobladas y separadas sobre dos almohadas, durante media hora o toda la noche



Mantenga la espalda derecha, apretando el abdomen. Apoye los pies. Mantenga la cadera al nivel de las rodillas



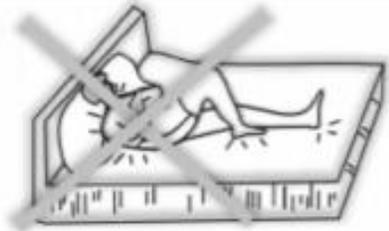
Al manejar, mantenga las rodillas flexionadas y póngase el cinturón de seguridad



En caso de dolor intenso, acostarse boca abajo con una almohada en el abdomen y ponerse una bolsa con agua caliente en la región lumbar, durante por lo menos 20 minutos



Cargar peso en forma equilibrada



No lea ni vea televisión en la cama



Al dormir boca arriba, no utilice almohada



Evite posturas incorrectas



Para levantar objetos pesados o agacharse, hágalo en cuclillas abrazando el objeto



Sostenga el objeto pegado al cuerpo manteniendo los glúteos y el abdomen apretados. Al transportarlo, mantenga la misma postura