

# DOLOR LUMBAR

## Lumbalgia

Población  
al menos **una vez en su vida**

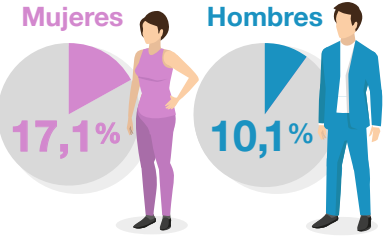
80%

## Discapacidad y vida laboral

Mayor causa de discapacidad e invalidez en la **vida laboral** de las personas\*



## Dolor de espalda crónico lumbar en España\*\* (> 15 de años)



## ¿QUÉ ES?



Dolor en la **parte baja de la espalda**



Proceso **benigno y autolimitado** en la mayoría de los casos



Si se irradia hacia la extremidad **inferior** la denominamos **lumbociatalgia**



Su persistencia tras **4 semanas** de tratamiento obliga a una **evaluación radiológica**



Si se acompaña de **pérdida de fuerza** en la extremidad o **trastornos en la sensibilidad**, esta evaluación adquiere **carácter urgente**

## ORIGEN



### Miofascial



La **sobrecarga muscular**, un traumatismo, pueden desencadenar un proceso de **contractura de bandas musculares**, al que el estrés ayuda a perpetuarse

### Facetario



La **artrosis o artritis** de la articulación **zigoapofisaria** da origen al dolor facetario, dolor lumbar que **puede irradiar a nalgas** e incluso a la parte **posterior de las piernas**

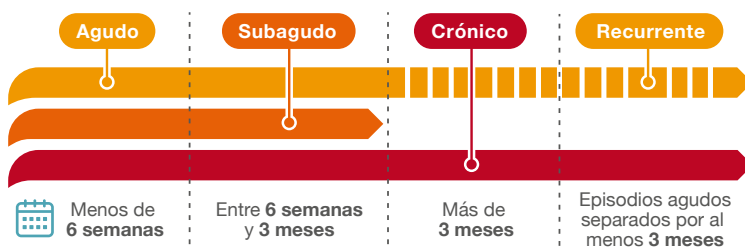
### Radicular



El origen está en la **raíz nerviosa de la vértebra lumbar**. Puede ser por compresión de la raíz por una **hernia discal** o bien **estrechez del propio foramen** (agujero por donde sale la raíz nerviosa entre dos vértebras lumbares)



## CLASIFICACIÓN



## RECOMENDACIONES PREVENCIÓN DOLOR LUMBAR



**Reeducación postural**



**Ejercicio físico**



**Peso saludable**



## TRATAMIENTOS



**Fisioterapia**



**Psicología**



**Farmacológicos**

- Antiinflamatorios
- Analgésicos
- Relajantes musculares



**Tratamientos mínimamente invasivos**

- Bloqueos epidurales
- Bloqueos articulares
- Bloqueos nerviosos
- Bloqueos musculares
- Radiofrecuencia



**Cirugía**

Bajo signos de alarma como afectación motora y sensitiva severa consultar con un traumatólogo o neurocirujano.

\* Etiología, cronicación y tratamiento del dolor lumbar. Clínica y Salud. Vol. 19. N° 3 Madrid. Ene/Dic 2008.

\*\* Encuesta Europea de Salud España 2020. [www.ine.es](http://www.ine.es)