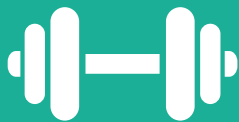


En todo el mundo **el dolor lumbar** causa **más discapacidad** que cualquier otra enfermedad

Solo alrededor del **1-5%** del dolor lumbar es causado **por una enfermedad o lesión grave**

El ejercicio puede ayudar a desarrollar **la movilidad y la fuerza. Inclinarsse y levantar** son movimientos normales y **seguros para el cuerpo:** muchos tipos de **ejercicio**, incluido el entrenamiento con pesas, pueden aportar grandes **beneficios**



# DOLOR CRÓNICO



**El dolor crónico** es una significativa carga de **salud global**

## Hechos sobre el dolor

**El dolor agudo** nos alerta sobre posibles daños en los tejidos. Puede suceder después de una cirugía o lesión, pero a veces puede ocurrir sin una razón específica.

La mayoría del **dolor crónico** no se asocia con daño tisular y puede continuar durante muchos años.

**El ejercicio terapéutico está incluido en todas las guías para el tratamiento del dolor crónico; consulte a su fisioterapeuta, el experto en ejercicio terapéutico**



**Movement for Health**  
World Physical Therapy Day



World Confederation  
for Physical Therapy

[www.wcpt.org](http://www.wcpt.org)