



World
PT Day
2024

FISIOTERAPIA Y LUMBALGIA



En todos los tipos y en todas las fases del dolor lumbar, la rehabilitación es esencial para tranquilizar a la gente y ayudarlo a dar sentido a su dolor, contribuir a la recuperación, volver a las actividades que le gustan y mantener la independencia en la vida diaria.

El papel de la fisioterapia en la lumbalgia

Los fisioterapeutas ofrecen asesoramiento, orientación y tratamiento expertos para el dolor lumbar. Te ayudarán a mejorar tu salud y bienestar generales, al tiempo que reducen las probabilidades de que sufras futuros episodios.

El dolor lumbar puede deberse a una combinación de factores físicos y psicológicos; un fisioterapeuta puede aconsejarte sobre ellos y sobre cómo adoptar un estilo de vida más saludable.

El enfoque biopsicosocial

El dolor lumbar crónico puede asociarse a sentimientos de depresión, malos hábitos de vida y dificultades para participar en actividades laborales y sociales. Diferentes profesionales sanitarios, incluidos los fisioterapeutas, colaboran para ayudar con estos diferentes aspectos del dolor lumbar. Pueden utilizar lo que se conoce como enfoque biopsicosocial, y tendrán en cuenta estos tres factores:



Biológicos: los aspectos físicos de tu dolor lumbar

Psicológico: el impacto emocional y mental de tu dolor lumbar, cómo lo estás afrontando, tus niveles de estrés y cómo percibiste dolor, por ejemplo, si tienes miedo de hacerte más daño.



Social: puede incluir tu vida familiar, el apoyo que recibes, las cosas a las que tienes acceso (por ejemplo, lugares para hacer ejercicio o caminar con seguridad), dónde trabajas y a qué te dedicas.

El papel del automanejo en la lumbalgia

el **automanejo** y el **ejercicio** son los tratamientos **más recomendados** para controlar el dolor lumbar. Tu fisioterapeuta te ayudará a desarrollar un programa de automanejo que se adapte a ti.

Esto puede incluir:

- un plan para **controlar el dolor** y volver a vivir bien
- proporcionarte **confianza para que vuelvas a confiar en su espalda**. Tu **columna es fuerte**. Aunque los movimientos pueden ser dolorosos al principio, mejorarán a medida que recuperes gradualmente la movilidad y vuelvas a estar activo.
- cómo **superar el miedo al movimiento y a las lesiones** o a no mejorar, por ejemplo, con una terapia como la cognitivo-conductual (TCC)



• comprender que la mayoría de las lumbalgias **no son graves**

• comprender la **importancia del sueño** en la lucha contra el dolor lumbar

• cómo **controlar el estrés** y las situaciones estresantes que puedan estar contribuyendo a tu dolor lumbar

• ser **físicamente activo**

• **no fumar** tabaco

• participar en **actividades sociales y laborales**

• realizar **ajustes ergonómicos** en el lugar de trabajo, si es necesario



Habla con un fisioterapeuta sobre la mejor forma de tratar tu lumbalgia



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 de septiembre

www.world.physio/wptday