



World
PT Day
2024

LUMBÀLGIA: UNA MIRADA GENERAL

#1

La lumbàlgia és la **principal causa de discapacitat** a nivell mundial.

619 milions
de persones **van patir lumbàlgia** al 2020, és a dir, **1 de cada 13** persones.

Això representa un **increment del 60%** respecte del 1990.



Es preveu que els casos de lumbàlgia **augmentin fins als 843 milions** al 2050.



La lumbàlgia és freqüent

Es pot **experimentar a qualsevol edat**, i gairebé tothom la patirà en algun moment de la seva vida; per sort, només esdevindrà **crònica** (durarà més de 3 mesos) **en una minoria**.



Què causa la lumbàlgia?

El **90%** de les lumbàlgies **són inespecífiques**, això vol dir que no hi ha cap estructura en concret (per exemple, articulació, múscul, lligament, disc) que la provoqui, i no és deguda a una malaltia subjacent greu o específica.

Sovint pot ser causada per una combinació de factors i, fins i tot les millors exploracions (com una radiografia o una ressonància magnètica), poden no identificar una causa clara per a la majoria de les lumbàlgies cròniques.

Un cop el vostre metge o fisioterapeuta us hagi examinat, hauria de ser capaç d'identificar el nombre reduït de persones amb lumbàlgia que necessiten una exploració amb una tècnica d'imatge.



Quan has de demanar ajuda per a la teva lumbàlgia?

Moltes persones amb lumbàlgia es **recuperen amb poc o cap tractament**. Tanmateix, hauries de **consultar el fisioterapeuta** o metge després de:

- **2-3 setmanes** si el **dolor no redueix o empitjora**, o si t'impedeix fer les teves activitats habituals.
- **6 setmanes** si el **dolor continua igual**, encara que puguis continuar amb les teves activitats habituals.

Quan podria ser greu la teva lumbàlgia?

Aquests símptomes són **molt rars**, però hauries de contactar amb el metge si n'experimentes algun:

- **Símptomes a la bufeta i/o l'intestí**, p. ex. dificultat per orinar.
- **Alteració de la funció sexual**, com ara pèrdua de sensibilitat durant el coït.
- **Pèrdua de sensibilitat i potència a les cames**.
- **Trobar-te malament amb la lumbàlgia**, com ara **febres**.
- Si tens **més de 50 anys**, has tingut **antecedents de càncer**, no et trobes bé i has desenvolupat dolor sense cap motiu aparent.

També hauríeu de **buscar assessorament mèdic** si heu patit una **lesió traumàtica** com una caiguda o un accident.

Quins tipus de tractaments ajuden en la lumbàlgia?

Els professionals de la fisioteràpia són experts en la cura de la lumbàlgia i et poden oferir un tractament adaptat a les teves necessitats. El teu tractament pot incloure una combinació de:



Educació per entendre com gestionar el dolor.



Recomanacions d'estil de vida, inclosos consells sobre activitat física, estrès i son.



Exercici fisioterapèutic supervisat per millorar la força i ajudar-te a reprendre les activitats físiques.



Analgèsics simples, com els antiinflamatoris no esteroidals.

Per què cal demanar ajuda?

La lumbàlgia crònica pot afectar significativament la teva qualitat de vida i està relacionada amb altres aspectes de la salut. Com més temps experimentis lumbàlgia, més probable és que tinguis limitacions en el que ets capaç de fer. Demanar ajuda et pot ajudar a gestionar el dolor i a poder tornar a fer les teves activitats habituals.

D'entre els problemes de salut que es poden beneficiar de la rehabilitació, la de la lumbàlgia és de la qual es podria beneficiar un major nombre de persones.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 de setembre

www.world.physio/wptday