

DOLOR LUMBAR

El dolor lumbar és molt comú entre la població actual. Es manifesta a la zona baixa de l'esquena i, en la majoria dels casos, **no està relacionat amb cap lesió greu**.

El mal d'esquena pot aparèixer per diversos factors: tensió muscular, inactivitat, moviments repetitius o sobreesforços. També hi poden influir aspectes com l'**estrès, la falta de descans i les preocupacions**.

Això no vol dir que hi hagi cap lesió greu; simplement el sistema nerviós pot estar més sensible en alguns moments fent que notis dolor tot i que la teva esquena estigui en bones condicions.

La bona notícia és que **l'esquena és forta i adaptable**. El moviment regular, l'exercici i els hàbits saludables són les millors eines per recuperar la confiança i reduir les molèsties.

RECOMANACIONS GENERALS

- **Mou-te cada dia.** Camina com a mínim 30 minuts diaris. Si el dolor és més intens, els pots repartir al llarg del dia fent caminades més curtes.
- **Adopta hàbits saludables.** Dormir bé, mantenir una alimentació equilibrada, deixar de fumar i cuidar el pes contribueixen a millorar el benestar general.
- **La calor pot alleujar.** Aplicar calor durant 10–15 minuts, 3 o 4 vegades al dia, pot ajudar a relaxar la zona i proporcionar confort.
- **Fes els exercicis recomanats** 2 o 3 vegades per setmana. T'ajudaran a millorar la mobilitat, la flexibilitat i la confiança en el moviment. La constància és la clau per obtenir-ne els beneficis.
- **Canvia sovint de posició.** Evita mantenir-te molta estona en una mateixa postura. Moure't sovint ajuda a reduir la rigidesa i a mantenir l'esquena activa.

TAULA D'EXERCICIS

	MOBILITZACIÓ DE LA COLUMNA En posició de quadrupèdia, inhala i flexiona la columna intentant portar-la cap amunt mentre baixes el cap. Després exhala mentre extens la columna i puges el cap. Realitza 3 series de 10 - 12 repeticions.
	MOBILITAT EN ROTACIÓ LUMBAR Estirat boca amunt amb els genolls flexionats a 90°. Deixa caure els genolls cap a un costat fins que notis tensió i manté la posició 15 segons. Torna lentament a la posició inicial. També pots optar a mantenir la posició més temps. Repeteix 5 - 12 vegades.
	ESTIRAMENT GLOBAL DE LA COLUMNA Dirigeix els glutis cap als talons i les mans el més lluny que puguis. Amaga el cap realitzant una flexió cervical. Manté l'estirament 15 segons mentre respires a ritme constant. Repeteix l'estirament 5 vegades.
	ESTIRAMENT MÚSCUL PIRAMIDAL Estirat boca amunt, col·loca el turmell sobre el genoll contrari. Posa les mans darrere del genoll i apropa't (genoll) lentament cap al pit, fins que notis tensió a la zona glútea. Manté la tensió durant 15 segons i torna a la posició inicial. Repeteix l'exercici 5 vegades amb cada cama.
	ESTIRAMENT GENOLL - PIT Estirat boca amunt, agafa un genoll i apropa'l al pit. Manté la tensió durant 15 segons i torna a la posició inicial. Repeteix l'exercici 5 vegades amb cada cama.