

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 AMB CADIRA

	FLEXIÓ LUMBAR Assegut a la cadira amb els peus ben recolzats sobre el terra i les mans sobre els genolls. Inclinat lentament cap endavant, lliscant les mans fins a tocar els peus. Torna lentament a la posició inicial sense ajudar-te amb les mans. Realitza 2 - 3 sèries de 10 repeticions. Descansa 1 minut entre sèrie i sèrie.
	MOBILITZACIÓ DEL GAT - CAVALL Assegut a la cadira sense recolzar l'esquena al respatllet i amb les mans sobre els genolls. Dirigeix el mentó cap a la clavícula i corba l'esquena com si volguessis fer una "boleta". Manté la posició 5 segons i després, arqueja lentament l'esquena cap enrere, mantenint la posició també 5 segons. Alterna aquestes dues postures durant 1 minut i repeteix l'exercici 3 vegades.
	ROTACIÓ DE TRONC Assegut amb l'esquena separada del respatllet. Gira la part alta del cos cap a un costat, com si volguessis tocar el respatllet de la cadira, manté la posició 5 segons i després gira cap a l'altre costat. Realitza 2 - 3 sèries de 10 repeticions. Descansa 1 minut entre sèrie i sèrie.
	ESQUAT PARCIAL A peu dret amb el suport d'una cadira. Realitza un esquat flexionant els genolls 45°, manté la posició 5 segons i torna a la posició inicial. Fes 2-3 sèries de 10 repeticions.