

## CONSEJOS PARA EL DOLOR DE ESPALDA

---

### 1. Consejos dolor de espalda

- Mantener una actividad física aceptable, realizando aquella actividad que nos apetezca, sin especificar ninguna en particular (andar, nadar, remo, de competición..).
- Realizar ejercicios específicos para potenciar los músculos de la espalda.
- Realizar técnicas de relajación: yoga, pilates, tai-chi...
- Modificar hábitos de vida nocivos: sedentarismo, alcohol, tabaco, obesidad..- Desdramatizar la enfermedad y estimular psicológicamente al paciente.
- Adaptaciones ergonómicas en el puesto de trabajo.
- Evitar vibraciones, posturas forzadas y mantenidas y levantamiento de pesos.
- Usar colchones de consistencia intermedia y almohada alta.
- No dormir boca abajo y sí boca arriba con las piernas semi-flexionadas o lateralmente en posición fetal.
- No se recomiendan fajas ni soportes lumbares, alzas o plantillas, o sillas o colchones especiales.
- Es importante la incorporación rápida al trabajo y no permanecer mucho tiempo de baja.
- Flexionar las piernas si hay que coger peso.
- Intercalar periodos de descanso en nuestras tareas. Realizar maniobras de estiramiento y de relajación.
- Mantener la espalda erguida y apoyada al estar sentados.
- Al conducir, adelantar el asiento y procurar apoyar la espalda en el respaldo.