

LUMBALGIA



lumbalgia y la Quiropráctica

La lumbalgia se define como dolor bajo de la espalda originada por cambios estructurales de la columna vertebral, esta patología afecta tanto a personas jóvenes como adultos mayores.

Se puede manifestar con fuertes dolores en la parte inferior de la espalda, produciendo espasmos musculares y en algunos casos irradiando con un hormigueo que va circulando desde la zona (derecha o izquierda) de los glúteos y va descendiendo por la pierna hasta la punta del pie, esto le puede impedir a una persona ejecutar con normalidad sus actividades habituales.

Debemos estar atentos a las señales de nuestro cuerpo para tratar a tiempo este diagnóstico e incluso, la lumbalgia se puede evitar si seguimos las recomendaciones apropiadas:

- ✓ Acuda a su doctor quiropráctico ya que por medio de un ajuste profesional se le puede dar solución a la lumbalgia, esta alternativa nos permite aliviar en gran medida dolores sin recurrir a métodos invasivos.
- ✓ Dedique de 20 a 30 minutos al día para realizar estiramientos que le van a beneficiar, es importante hacerlo en la mañana o antes de dormir.
- ✓ Evite las sobrecargas en su cuerpo; de igual forma estar mucho tiempo acostado o sentado.

SINTOMAS Espalda Baja



 WWW.INNATA.CO

Qué sensaciones produce la zona lumbar?

Síntomas que se caracterizan por:

- ✓ Dificultad para caminar
- ✓ Sensación dolorosa en la espalda baja (zona lumbar)
- ✓ Rigidez en la espalda
- ✓ Disminución del movimiento de la espalda

Si el paciente tiene:

- ✓ Más de 25 años
- ✓ Hace poco ejercicio
- ✓ Se siente estresado o deprimido
- ✓ Adopta Malas posturas
- ✓ Fuma
- ✓ Tiene un trabajo que requiere levantamiento de cosas pesadas.
- ✓ Ó está embarazada

¡Tiene mayor riesgo de sufrir lumbalgia!

Recomendamos realizar una evaluación en nuestro centro quiropráctico INNATA lo más pronto posible para desarrollar un plan de cuidado.

VISITANOS PRONTO QUEREMOS CONECTARTE CON LA VIDA