

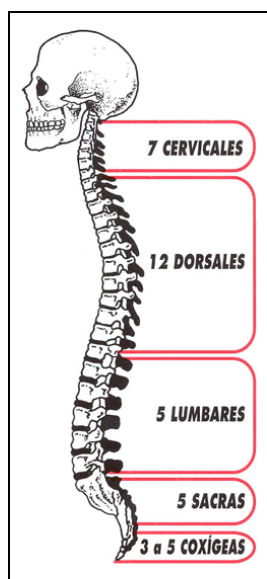
## INTRODUCCIÓN

- ¿Cantas persoas padecen en maior ou menor grao transtornos de lombo? ¿Cantos estamos ao corrente dos riscos que comportan a realización de esforzos en condicións posturais desfavorables? ¿E cantos somos conscientes de que unha postura incorrecta mantida durante tempo en tarefas ou cometidos aparentemente non penosos, poden chegar a producir lesións acumulativas graves?

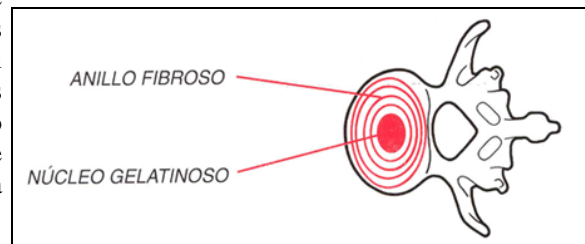
### INFORMACIÓN ESTATÍSTICA:

- Segundo o Ministerio de Traballo e Asuntos Sociais; no ano 2001, producíronse en España 154.919 accidentes con baixa por sobreesforzos na zona do lombo.
- As baixas relacionadas con sobreesforzos no lombo representan o maior número de horas de traballo perdidas por accidente de traballo en España nos últimos anos.

## COMO É E COMO FUNCIONA A COLUMNA VERTEBRAL

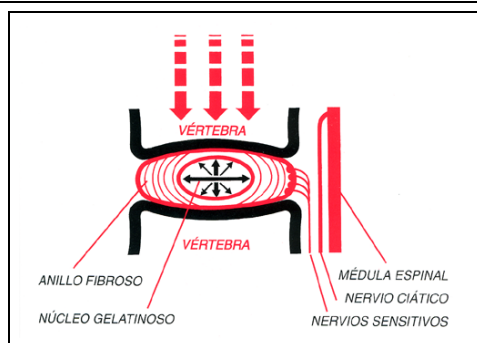
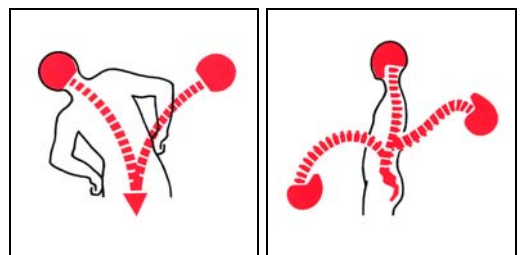


- A **Columna Vertebral** ou **Espiña Dorsal** é unha estrutura de 32 a 34 ósos chamados vértebras e presenta cinco rexións ben diferenciadas: Cervical, Dorsal, Lumbar, Sacra e Coccíxea (esta última zona está atrofiada e carece de movemento).
- Cada **vértebra** está formada por un corpo redondo (corpo vertebral) constituído por un tecido óseo compacto cun orificio raquídeo vertebral por onde pasa a médula espiñal (conxunto de fibras nerviosas). Cada arco neural ten tres prolongacións, unha posterior ou apófise espiñosa e dúas laterais e simétricas ou apófise transversais, estas apófises unen as vértebras e permiten a súa articulación, a modo de bisagras.
- Cada corpo vertebral únese con forza aos seus veciños a través dun disco intervertebral.
- O **disco intervertebral** é unha especie de almadrage situado entre cada dúas vértebras, está formada por un anel externo fibroso, semellante a pequenos elásticos concéntricos e por un núcleo interno xelatinoso que é deformable e incompresible, parecido a unha pequena bolsa chea dun líquido visco.



### ARTICULACIÓN DAS VÉRTEBRAS:

- A articulación dunha vértebra con outra realízase a través das apófises articulares e o disco intervertebral. Esta articulación é de tipo semimóbil, xa que certos movementos son limitados na súa amplitude.
- Os movementos de flexión laterais e cara a atrás están limitados polas apófises.
- Os movementos de flexión cara diante están pouco limitados articularmente, agás na rexión dorsal (polas costelas), é a rexión lumbar, a que máis se pode dobrar neste sentido, forzando os discos intervertebrais.

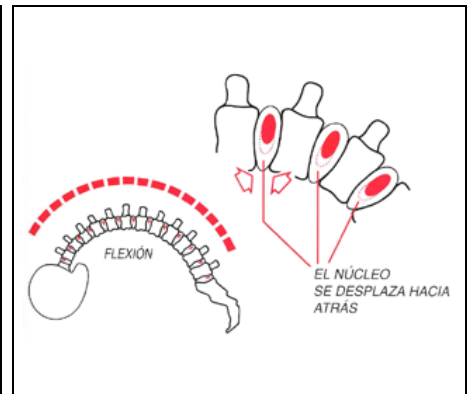
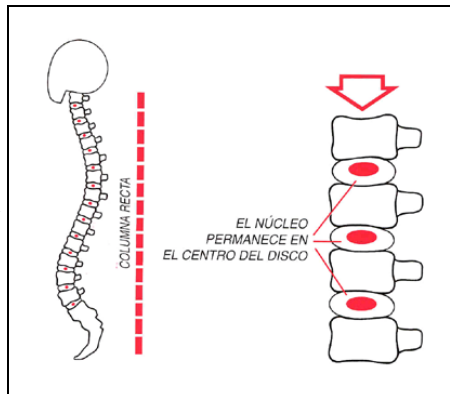


### FUNCIONAMENTO DOS DISCOS INVERTEBRAIS:

- Cando se exerce unha presión vertical sobre a columna, esta transmítese dunha vértebra á seguinte a través do disco intervertebral. O núcleo xelatinoso reparte as forzas en todas as direccións. As forzas horizontais e as oblícuas transmítense ás fibras elásticas.
- Debido á súa situación na parte máis baixa da columna vertebral, os discos intervertebrais correspondentes ás vértebras lombares, son as que máis sofren.

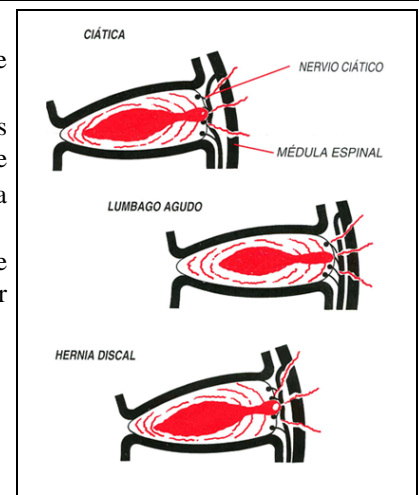
- Cando a columna se mantén recta os discos desempeñan a súa función simple de transmisión de forzas. O núcleo permanece no centro do disco. Nos movementos de flexión o núcleo desprázase polo efecto cuña que exercen as vértebras sobre el, as fibras concéntricas do anel fibroso comprímense na parte dianteira e dilátanse na posterior. O núcleo desprazado cara a atrás acrecenta a presión destas fibras provocando sobre elas unha tensión anormal. Ao endereitar a columna á posición ergueita, nun disco en bo estado o núcleo regresa ao centro do disco. A repetición de movementos que impón ao disco esforzos anormais conduce a un deterioro progresivo do disco intervertebral. As fibras elásticas do anel fibroso tenden a dar de si e mesmo a romper.

- Ao endereitar o corpo tras unha flexión, unha parte do núcleo pode quedar atrapada entre as fibras deterioradas. Os nervios sensitivos da periferia do disco, provocan unha dor violenta.

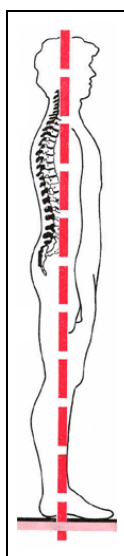


#### ACCIDENTES DISCAIS MÁIS FRECUENTES:

- A dor de lombo é máis a miúdo dor dos discos intervertebrais que dor de vértebras.
- Existen dous discos intervertebrais que se desgastan máis: o que separa as dúas últimas vértebras lumbares e o que separa a última vértebra e o sacro, debido a que participan en tódos os movementos que supoñen un traballo para a columna vertebral e para a pelve e deben soportar o peso da columna e o tronco.
- Se o anel fibroso non está en estado satisfactorio e se ten algunha fisura pode ocorrer o accidente discal, que se presenta baixo catro formas que poden proceder unhas doutras, por sucesivas agravacións do estado do disco intervertebral:
  - ✓ lumbago agudo
  - ✓ Ciática
  - ✓ Hernia discal
  - ✓ Encaixamento discal



#### CONSELLOS XERAIS PARA PROTEXER O LOMBO



- Para prever a dor de lombo deben evitarse as posturas que tendan a curvalo, afundilo ou torcelo. Unha postura incorrecta mantida durante tempo en acometidos aparentemente non penosos, pode chegar a producir lesións acumulativas graves.

##### Cambios de postura:

- Non se debe manter demasiado tempo a mesma posición, ata a mellor postura pode producir fatiga senón se permite relaxar, de cando en vez, os músculos posturais e a columna vertebral. Deben realizarse pausas, cambiando a posición do corpo e realizando movementos suaves de estiramentos dos músculos. Se algunha posición esixe permanecer de pé, hai que manter alternadamente un pé levantado descansándoo sobre algo (repousapés, pequena banquetta, etc.).

##### Manterse ergueito:

- É imprescindible aprender a manterse ergueito e esforzarse por manter o tronco recto permanentemente; manter o lombo recto dunha maneira natural. Marterse nunha forma ríxida e forzada, produce cansazo nos músculos do lombo e, fai que a curvatura da columna se endereite anormalmente. A posición de “ergueito” acádase:
  - ✓ levando os ombreiros cara a atrás suavemente
  - ✓ mantendo a cabeza levantada, co pescozo recto.
  - ✓ mantendo o ventre suavemente entrado e os músculos do abdome contraídos.