

deixa't cuidar



29

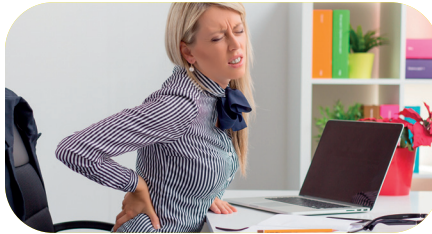
• Centre MQ Reus • Mal d'esquena. Una plaga silenciosa

El mal d'esquena s'ha convertit avui en dia en una plaga silenciosa com a conseqüència, fonamentalment, de la vida sedentària imperant a la societat moderna. El que sovint comença com una nosa ocasional i inoportuna es converteix en un problema crònic i potencialment incapacitant, si no es tracta adequadament.

Per què passa? A part de les lesions estructurals específiques, les causes més freqüents del mal d'esquena són males postures associades a un sedentarisme excessiu així com l'estrès físic i/o psíquic. Això porta a una asimetria corporal i, conseqüentment, sobrecàrregues de diferents parts del cos. Cal insistir que com més s'endarrerix el tractament, més difícil és restablir l'equilibri postural i controlar el dolor.

Què cal fer? El primer pas i el més important és tenir un diagnòstic acurat. Cal anar al metge perquè faci una avaluació completa incloent les proves necessàries a fi de determinar sobretot, si hi ha alguna lesió estructural específica que requereixi tractament farmacològic o quirúrgic. El metge rehabilitador té també un paper essencial d'identificar amb precisió l'àrea afectada; és a dir, l'articulació i grups musculars afectats.

Com es tracta? La teràpia pel mal d'esquena segueix tres eixos principals: 1) Tractament del dolor agut; 2) Restauració de l'equilibri postural i la potència muscular; 3) Implantació de mesures preventives. Només seguint aquests principis s'evitarà que el mal d'esquena es converteixi en un problema crònic i debilitant. Al centre de rehabilitació disposem de personal altament qualificat per poder oferir un tractament inte-



gral del mal d'esquena tant en la fase aguda com en la de manteniment. El programa que oferim està emmarcat en el que anomenem l'"Escola de Columna", format per diverses sessions on tractarem el dolor agut,

potenciarem els grups musculars afectats i us ensenyarem un programa d'exercici, senzill però efectiu, que podeu i heu de fer diàriament a casa per prevenir futures recaigudes.

Centre MQ Reus

Centre de referència per a mútues i particulars

C. d'Antoni Gaudi, 26. 43203 Reus

977 010 800 - cmqr@grupsagessa.cat

CENTRE FÍSIC (Centre de Rehabilitació)

C. de Llunas i Pujals, 2, 43203 Reus

977 33 12 06 - fisicrhb@gmail.com

Centre MQ REUS

equilibri postural

Centre de referència per a mútues i particulars

cmqr@grupsagessa.cat

deixa't cuidar