

## La lumbàlgia i les faixes o suports lumbar



**No és recomanable l'ús de faixes o suports lumbar per tractar o prevenir la lumbàlgia**

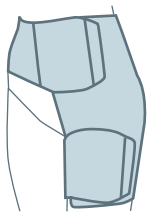
L'Essencial és una iniciativa de l'Agència de Qualitat i Avaluació Sanitàries (AQuAS) del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, que identifica pràctiques clíniques de poc valor i promou recomanacions per tal d'evitar-ne la realització. Aquestes recomanacions són consensuades i avalades per les societats científiques, els professionals sanitaris, els pacients i l'AQuAS.

Aquesta fitxa és una recomanació adreçada als ciutadans per tal de que els serveixi per a l'ajuda a la presa de decisions en l'atenció sanitària i ha comptat amb la col.laboració de la Societat Catalana de Medicina Física i Rehabilitació i amb el suport de la CAMFiC-Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària. No és de compliment obligat ni substitueix el judici clínic del personal sanitari.

### Què és la lumbàlgia?

La lumbàlgia inespecífica (la que no és deguda a traumatismes, fractures ni altres malalties) és el dolor localitzat a la part baixa de l'esquena i que pot irradiar fins als peus. És molt freqüent entre la població adulta i un dels primers motius de baixa laboral entre les persones menors de 45 anys.

### Per què no és recomanable utilitzar faixes o suports lumbar per a la lumbàlgia?



Dins de les opcions de tractament no farmacològiques, es fan servir faixes o suports lumbar per fer contenció i descarregar la zona lumbar, tant per prevenir-ne l'inici com per curar la lumbàlgia.

Alguns estudis han descrit efectes secundaris a causa de l'ús de les faixes o suports lumbar, com per exemple lesions cutànies, alteracions digestives, augment de la pressió arterial i atròfia muscular. Aquests efectes poden augmentar si s'incrementa la durada de l'ús de les faixes o suports lumbar.

## La lumbàlgia i les faixes o suports lumbar

### Què es pot fer si es pateix de lumbàlgia?

Per disminuir el dolor que provoca la lumbàlgia, hi ha altres mesures, com per exemple la fisioteràpia, l'exercici per a la prevenció i els medicaments analgèsics, entre d'altres, per al tractament. El professional sanitari li informarà sobre les diferents opcions.

- 
- Per a la redacció d'aquesta recomanació s'ha comptat amb la participació i col·laboració del Consell Consultiu de Pacients de Catalunya
  - La recomanació completa es pot consultar a la pàgina web del **Projecte Essencial** <http://essencialsalut.gencat.cat>
  - Per a qualsevol informació addicional pot adreçar-se al telèfon 061

Alguns drets reservats:

©2016 Generalitat de Catalunya. Agència de Qualitat i Avaluació Sanitàries de Catalunya. Departament de Salut



Els continguts d'aquesta obra estan subjectes a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObres Derivades 4.0 Internacional. La llicència es pot consultar a: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ca>