



Mira el video

## Cuidado quiropráctico para el dolor lumbar



### Descripción general

Si tiene dolor en la espalda baja, usted sabe cuánto puede afectar eso su diario vivir. Es posible que sienta un dolor fulgurante o punzante. Estos pueden empezar en la parte baja de su columna vertebral, llamada espina "lumbar", y bajar a lo largo de sus piernas. Esto puede impedir que usted esté activo. Encontrar la causa de su dolor puede ser difícil, porque son varios los problemas que pueden desencadenarlo. Un quiropráctico puede descubrir por qué siente dolor y ayudar a proporcionarle alivio.

### Examen

El cuidado quiropráctico comienza con un examen. Esto le permite a su quiropráctico ver cómo usted se para y se mueve. Su quiropráctico revisa su columna vertebral para asegurarse de que está distribuyendo su peso en forma uniforme. Las radiografías pueden ayudar a mostrar una mala alineación vertebral u otro problema que esté causando el dolor o que lo empeore.

### Cuidados y manejo

Los ajustes quiroprácticos y los ejercicios pueden hacer que su espalda se sienta mejor. Aparatos ortopédicos u otras opciones de tratamiento también le pueden ayudar. Es posible que le resulte beneficioso un plan de atención prolongada. Su quiropráctico puede crear un plan de cuidados que sea adecuado para lo que usted necesita.