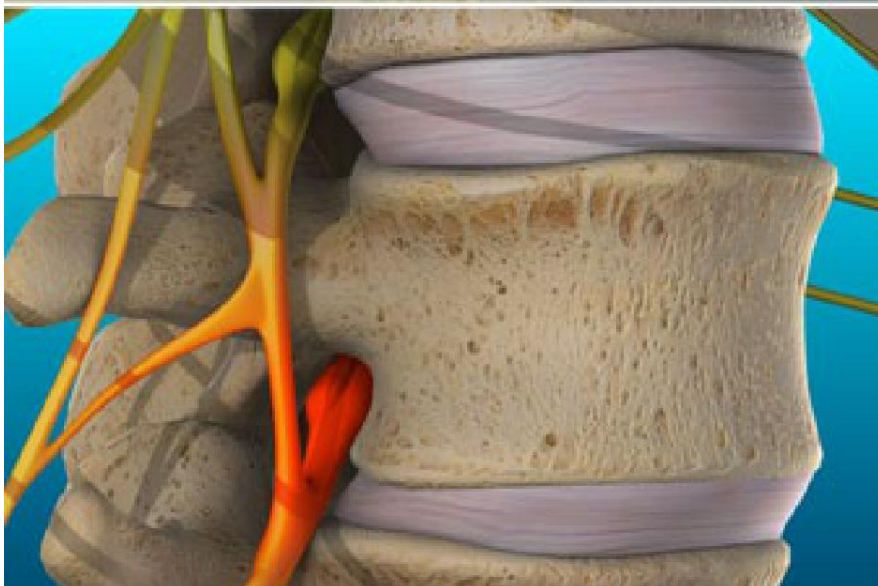
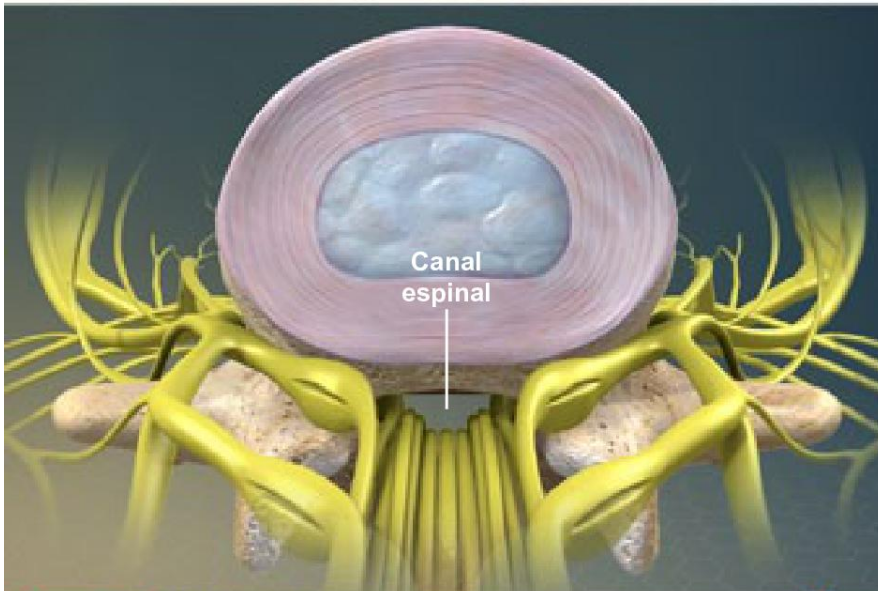
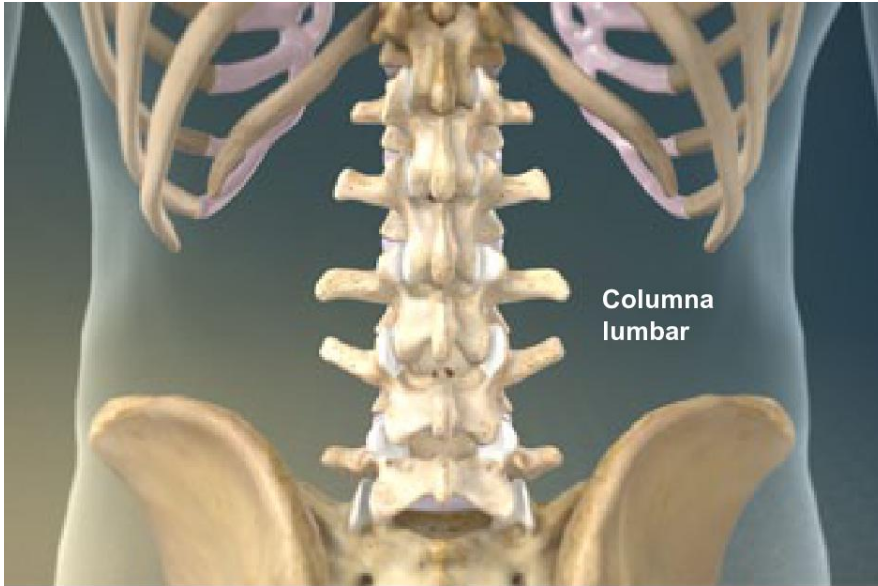




## Dolor lumbar



### Descripción general

El dolor de la parte baja de la espalda, llamado lumbago o lumbalgia, es un problema común que afecta en gran medida su calidad de vida. Este puede limitar su capacidad para mantenerse en actividad. Puede hacerle faltar al trabajo. Muchas causas diferentes pueden conducir al dolor en la parte baja de su espalda.

### Acerca de la columna lumbar

Aprendamos algo acerca de la estructura de la columna lumbar para comprender mejor el dolor de espalda. Su columna lumbar es la parte baja de su espalda. Hay cinco vértebras lumbares. Entre estas vértebras hay discos. Estos sirven de amortiguadores a los huesos y permiten que la columna se doble y gire.

### Nervios espinales

La columna vertebral protege los nervios espinales. Los nervios viajan a través de un espacio llamado "canal espinal". Las ramas de los nervios espinales salen de la columna a través de espacios que hay a ambos lados de la misma.

### Causas comunes del dolor

El dolor de espalda puede ser causado por una lesión de un músculo o un ligamento. Esto puede suceder si usted se pasa el día levantando cosas pesadas. Pero si tiene un dolor de espalda que no se va, incluso después de semanas, es posible que tenga una desalineación espinal, un disco herniado o algún otro problema. Todos ellos pueden comprimir e irritar sus nervios espinales.

### Síntomas

Los síntomas del dolor de espalda pueden variar dependiendo de la causa de su dolor y la gravedad de su lesión. Es posible que tenga problemas para doblarse o para girar su espalda. Puede sentir un dolor sordo o un dolor punzante. El dolor puede irradiarse por una o ambas piernas. Puede producir debilidad, entumecimiento u hormigueo.

### Cuidado y manejo

El tratamiento quiropráctico puede ayudar a manejar estos problemas de la parte baja de su espalda. Este es un modo seguro y eficaz de tratar el dolor y otros síntomas. Su quiropráctico puede crear un plan de cuidados que sea el adecuado para usted.