

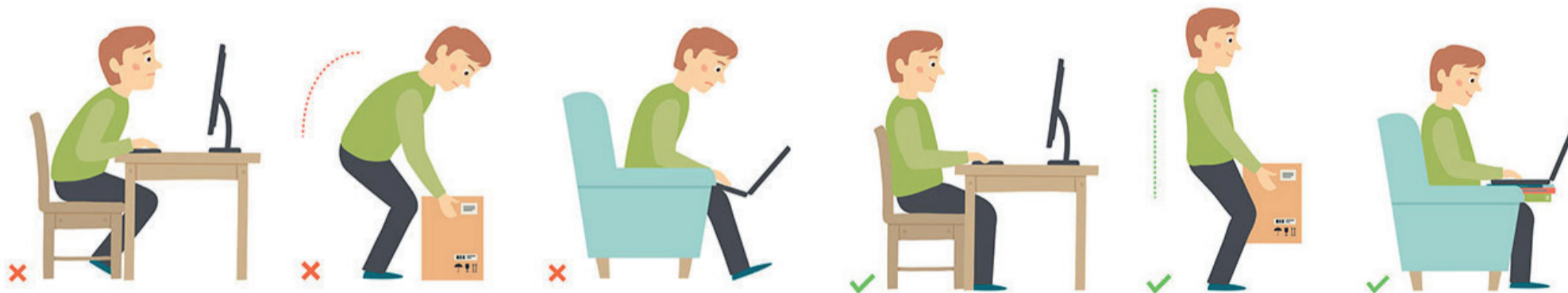


## DOLOR LUMBAR

El 80 % de la població patirà al llarg de la vida almanco un episodi de lumbàlgia.

### Evitau:

- ✓ els treballs estàtics mantinguts
- ✓ les males postures
- ✓ l'estrès
- ✓ agafar pesos de manera incorrecta



### Què heu de fer:

- ✓ Adaptau el vostre lloc de feina.
- ✓ Alimentau-vos bé.
- ✓ Feis exercici físic cada dia.
- ✓ Practicau tècniques de relaxació.
- ✓ Consultau el metge i acudiu a un fisioterapeuta.

### Si patiu dolor lumbar, fer açò us pot ajudar:

- ✓ Aplicau calor a la zona adolorida.
- ✓ Feis abdominals, paravertebrals i estiraments.
- ✓ Mobilitzau les vèrtebres lumbars.
- ✓ Feis-vos un massatge amb un cilindre de goma (roller o amb una piloteta ).

Podeu veure els exercicis escanejant aquest codi QR:

