

Come curare la lombalgia

Pubblicato: Sabato 10 Settembre 2022



Stai cercando una soluzione per togliere questi fastidiosi dolori che hai nella parte bassa della schiena? La **lombalgia è una parte del copro che rischia di essere assai problematica**, tanto che alle volte si rimane addirittura con la schiena bloccata.

Infatti è necessario che ci sia una identificazione del tipo di problema che si ha e poi si deve capire quali sono le eventuali cure. La **terapia potrebbe essere alquanto difficile da seguire, perché ci sono perfino degli esercizi o movimenti da fare, ma pensate a quale sia la soddisfazione di muovervi liberamente**, senza problemi e senza dolore. Vediamo però quali sono i sintomi della lombalgia e poi eventuali cure o consigli da seguire per non sbagliare.

Quali sono i sintomi della lombalgia

La lombalgia si presenta come un forte mal di schiena, ma che parte nella parte bassa del corpo, nei dorsali, per poi estendersi e irradiarsi in **gran parte del corpo. Coloro che non ne soffrono oppure che si trovano ad avere un primo problema di lombalgia**, hanno un dolore acuto, ma localizzato. Esso inizia nella parte alta della natica e può estendersi poi nel nervo della gamba.

Non a caso, tra i primi sintomi della lombalgia c'è l'intorpidimento della coscia e della gamba. La postura poi diventa scomposta per trovare un **solievo iniziale, ma che invece peggiora, tanto che si arriva a soffrire perfino di più.**

Le persone che ne soffrono in modo cronico, si ritrovano ad avere dei fastidi che sono molto diffusi. Questo è un grande nervo che poi **attacca la parte più grande del corpo, cioè la schiena. Oltre ad avere dei dolori che sono acuti, come degli spilli che si hanno nella schiena**, si soffre di un malessere simile ad un pugno dato dietro la schiena. La parte si presenta **gonfia e contratta.**

Tra l'altro ci sono poi dei **dolori che arrivano all'interno dell'inguine.** Nelle donne non è escluso che ci siano degli sviluppi di cistiti oppure di **infiammazioni alle ovaie. Poi ci sono le cosce che sono coinvolte, esse si presentano pesanti, formicolanti**, alle volte intorpidite e spesso si ha a che fare con una sensazione di blocco della muscolatura.

Dunque alla fine ci si rende conto che si hanno dei problemi alla lombalgia e si devono curare perché, nel lungo termine, si arriva ad aggravare persino la circolazione sanguigna o a sviluppare dei dolori cardiaci.

Infiammazioni croniche, come si curano?

Le **infiammazioni croniche sono invalidanti. Il nostro corpo non è studiato per sopportare lunghi periodi di dolore e malessere.** Esso si adatta, ma in realtà ha delle conseguenze che sono invalidanti. Una volta che si arriva ad avere continuamente questi nervi infiammati, ecco che è necessario che si valutino delle cure.

Qui dobbiamo sottolineare che non esiste una **Cura lombalgia** unica, nel senso che è necessario che ci sia una **visita, analisi e poi un chiarimento sul problema del paziente.** Il tutto per avere una giusta

terapia, fatta di farmaci o di vitamine per il nervo, ma anche di ginnastica passiva e di massaggi. Essi sono utilissimi per togliere le infiammazioni.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it