



PATOLOGIES DE COLUMNA

La classificació dels TME d'origen laboral per zones anatòmiques permet conèixerles individualment i saber com funcionen al nostre cos.

Cervicàlgia

La cervicàlgia correspon a una contractura muscular incontrolable i persistent a la regió cervical posterior, que genera dolor a la regió cervical. Aquest quadre dolorós també es coneix com a «síndrome cervical», «síndrome de tensió cervical» o, de manera col·loquial, «mal de coll».

Els músculs que amb més freqüència es veuen afectats per aquesta contractura són el trapezi en la porció superior i l'elevador de l'escàpula. Els factors desencadenants d'aquesta contractura estan associats a una sobrecàrrega de treball, a l'ús repetitiu dels músculs de la regió posterior del coll o a les postures forçades del coll, mantingudes durant llargs períodes de temps.



Lumbàlgia

De tots els TME que es produeixen per causes tant laborals com no laborals, la lumbàlgia és la més generalitzada en la població adulta. Correspon generalment a una contractura muscular incontrolable i persistent dels músculs que es troben a la part baixa de l'esquena, que generen dolor a la regió lumbar i moltes vegades incapacitat per moure's.

Aquest quadre dolorós també es coneix com a «lumbago». Els músculs que amb més freqüència es veuen afectats per aquesta contractura són els paravertebrals en la porció inferior i el quadrat lumbar.

Els factors desencadenants d'aquesta contractura estan associats a sobrecàrregues continuades de la musculatura lumbar, la qual cosa acostuma a passar tant per motius laborals com per motius no laborals. S'associa a persones que, per la seva activitat laboral, romanen llargs períodes de temps asseguts, sobretot, en mala posició. També és freqüent en persones que mantenen postures forçades de columna de manera prolongada, sobretot en flexió.