



SALUT

Dr. Josep Castanedo / núm. col. 11.394

Lumbàlgia: causes i tractaments

Què és la lumbàlgia?

La lumbàlgia és el dolor a la part baixa de l'esquena (zona lumbar) i pot ser aguda (menys de sis setmanes) o crònica (més de tres mesos). És una de les causes més comunes de consulta mèdica i d'absentisme laboral.

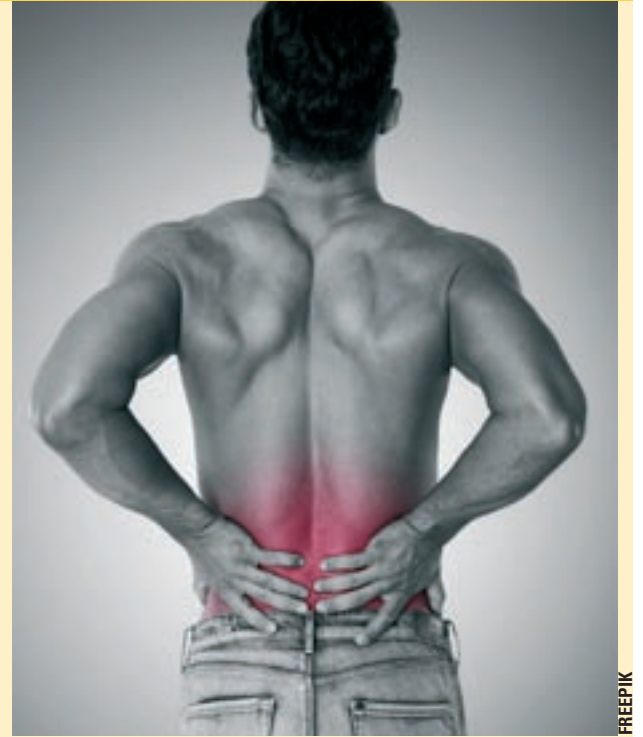
CAUSES DE LA LUMBÀLGIA

Les principals causes poden ser:

- **1. Mecàniques o posturals**
 - o Mala postura en seure o aixecar objectes.
 - o Moviments repetitius o esforços bruscos.
 - o Sedentarisme i debilitat muscular.
- **2. Lesions musculoesquelètiques**
 - o Distensió o contractura muscular.
 - o Hèrnia discal o protusió discal.
 - o Artrosi o desgast de les vèrtebres.
- **3. Factors inflamatoris o malalties**
 - o Espondilitis anquilosant.
 - o Artritis reumatoide.
 - o Infeccions o tumors (menys comuns).
- **4. Factors psicològics i emocionals**
 - o Estrès i ansietat, que poden causar tensió muscular.
 - o Depressió, que pot influir en la percepció del dolor.

TRACTAMENTS PER A LA LUMBÀLGIA

- 1. Mesures inicials (casos lleus a moderats)**
 - **Repòs relatiu:** No més d'un o dos dies al llit per evitar rigidesa.
 - **Aplicació de fred o calor:** Gel en les primeres 48 hores i després calor per relaxar els músculs.
 - **Analgèsics i antiinflamatoris:** Paracetamol, ibuprofèn o diclofenac sota indicació mèdica.
- 2. Fisioteràpia i exercici**
 - **Exercicis d'estirament i enfortiment:** Pilates, ioga i exercicis per enfortir el core.
 - **Teràpia manual i massatges:** Per alleujar contractures musculars.
 - **Electroteràpia i ultrasons:** Per reduir la inflamació i millorar la circulació.
- 3. Tractaments mèdics**
 - **Infiltracions:** En casos de dolor intens, es poden utilitzar corticoides o anestèsics locals.
 - **Cirurgia:** Només en casos greus amb hèrnies discals severes o compressió nerviosa.



FREPIK

4. Prevenció i hàbits saludables

- Mantenir una bona postura quan estem asseguts o aixequem objectes.
- Practicar activitat física de manera regular.
- Evitar el sobrepès, ja que augmenta la càrrega a la columna.
- Reduir l'estrès amb tècniques de relaxació.

Si el dolor persisteix més de sis setmanes o s'acompanya de símptomes com pèrdua de força a les cames o alteracions en el control d'esfínters, cal valoració pel Servei de COT.

GASTRONOMIA

Eva Remolina / AMIC

Un dolç italià tradicional de Setmana Santa: la 'colomba'

Les 'colombes' (en italià, 'colomba pasquale') són unes postres originàries d'Itàlia que es consumeixen especialment durant la Setmana Santa i el dia de Pasqua. Aquest dolç, que recorda el famós panettone nadalenc, destaca per la seva forma peculiar d'ocell –concretament, un colom amb les ales esteses, símbol de pau i renaixement.



Es tracta d'un brioix dolç elaborat amb una massa suau i esponjosa, feta a base de farina, ous, sucre, mantega i llevat. Es diferencia del panettone en la forma i en alguns ingredients: en lloc de fruita confitada, habitualment porta pell de taronja confitada i s'arrodoneix amb una cobertura de glaça d'ametlles i sucre granulat. Algunes variants modernes també incorporen xocolata, crema, o altres farcits.

Aquesta és la recepta:

INGREDIENTS PRINCIPALS

- Farina de força
- Llevat fresc
- Sucre
- Ous
- Mantega
- Pell de taronja confitada
- Extracte de vainilla o ratlladura de llimona (opcional)
- Ametlles i sucre en gra per a la cobertura

PASSOS

Fermentació de la massa: es prepara una massa mare o es fa servir llevat fresc, barrejant-lo amb part de la farina i aigua tèbia. Aquesta massa ha de reposar diverses hores.

Es pasta i s'hi incorporen ingredients. Un cop fermentada, s'hi afegeixen els ous, la resta de la farina, el sucre, la mantega i la taronja confitada. Es deixa reposar i pujar novament.

S'hi dona forma: es divideix la massa en dues parts –una per al cos i una altra per a les ales– i es col·loca en un motlle especial en forma de coloma. Cobertura: abans d'enfornar, es cobreix amb una glaça d'ametlla i sucre granulat.

Cocció: es cou al forn lentament fins que quedi daurada i esponjosa.

Les *colombes* es mengen durant la Pasqua, particularment a partir del Divendres Sant fins al Diumenge de Resurrecció. És un dels dolços més emblemàtics de la cuina italiana pasqual i acostuma a compartir taula amb ous de xocolata i altres dolços típics d'aquesta festivitat. Cada regió italiana pot tenir una lleugera variació de la recepta original. L'origen modern de la *colomba* pasqual es remunta als anys trenta del segle XX, quan l'empresa italiana Motta, famosa pels seus panettones, va adaptar la recepta de Nadal per crear un producte de Pasqua amb una nova forma i simbolisme. Tot i això, alguns historiadors culinaris suggereixen que ja existien postres semblants en èpoques medievals al nord d'Itàlia.