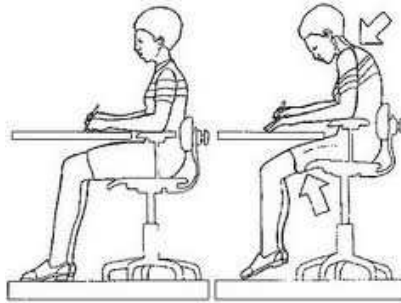


Por qué te pode doer a espalda?

Habitualmente débese a un **mal funcionamento da musculatura da espalda** e non a unha enfermidade da columna vertebral.

Os factores que han demostrado asociarse a un maior risco de padecer dor de espalda, e que danse con maior frecuencia entre os xoves dos países industrializados, son:

1. O **sedentarismo**, que conleva falla de forza muscular.
2. Os **hábitos posturais** incorrectos.



3. A **inaxeitada práctica competitiva dalgúns deportes**.

- Nalgúns casos, como a ximnasia rítmica nas nenas, porque pode chegar a causar deformacións da columna vertebral, como **escoliosis**.

- A maioría das veces porque o adestramento inaxeitado pode causar desequilibrios na musculatura que afectan ó funcionamento normal da espalda, aínda sen causar deformacións da columna vertebral.

- Pero non hai que enganarse: **o exercicio e o deporte son bos para a espalda**. Só si o adestramento é erróneo e se repite con moita intensidade pode chegar a dar problemas. Se o adestramento é correcto, o exercicio e o deporte diminúen o risco de padecer doenzas da espalda.

4. Tamén se poden dar outros factores que aumentan o risco de padecer doenzas da espalda e que non son exclusivos dos xoves.