Durerea de spate este cea mai răspândită boală din lume. Conform Organizației Mondiale a Sănătății, între 70% și 85% din populația Terrei suferă cel puțin o dată în viață un episod dureros mai lung de 5 zile.

Astfel, durerea de spate (lombalgia) reprezintă a doua cauză de prezentare la medic, după răceală și gripă. Durerea de spate se asociază cu scăderea calității vieții persoanelor afectate și cu limitarea activităților zilnice.

În stadiu cronic, durerea de spate poate duce la dizabilitate și pierderea capacității de muncă.În țara noastră, durerea de spate este una dintre cele mai frecvente probleme de sănătate raportate în rândul persoanelor active. Aproximativ 42% dintre angajații români suferă cel puțin o dată pe an din cauza durerii de spate. Aceasta se află printre cele mai ridicate proporții din țările europene.

Sedentarismul, boala omului modern

Numărul persoanelor care suferă din cauza durerii de spate este în continuă creștere în ultimii 20 de ani, mai ales în țările industrializate și în rândul persoanelor cu vârste cuprinse între 30 și 50 de ani. Este interesant de remarcat faptul că, deși nivelul de muncă fizică a scăzut în ultimele decenii, numărul cazurilor de lombalgie a crescut semnificativ. Astfel s-a ajuns la concluzia că sedentarismul este una dintre principalele cauze ale apariției durerilor de spate. Dacă în trecut cei care sufereau dureri de spate erau în principal oameni cu meserii ce presupun suprasolicitare fizică, în prezent majoritatea celor care acuză dureri de spate lucrează mult timp la birou, sunt persoane afectate de stres și de sedentarism.

** sursa -- http://www.eva.ro/sanatate/medicina-generala/sanatate-ultimele-noutati-in-tratarea-durerilor-de-spate-articol-83521.html?ref=yfp