

Leđa dizača tegova (lumbalno istegnuće) predstavljaju ozljedu tetiva i mišića donjeg dijela leđa koja uzrokuje grč (spazam) mišića i bolnost.

Svaka jača sila može otrgnuti mišiće i tetive donjeg dijela leđa (slabinska ili lumbalna regija). Ova je ozljeda česta kod sportova u kojima je potrebno gurati ili povlačiti protivno velikom otporu, kao što je dizanje tegova ili američki nogomet. Događa se i kod sportova u kojima dolazi do naglog okretanja leđa, kao što je to u košarci, bezbolu ili golfu.

Rizični faktori za lumbalno istegnuće su prenaplašeni zavoji kičme u donjem dijelu, zdjelica nagnuta prema naprijed, nefleksibilni i slabi leđni mišići, slabi trbušni mišići i napeti, nefleksibilni mišići stražnje strane potkoljenice. Kičma je također podložna ovoj ozljedi kad je oslabljena artritisom, isključivo ili pucanjem diskusa ili koštanim tumorom.

Prilikom okretanja, guranja ili povlačenja javlja se iznenadna bol u donjem dijelu leđa. U početku bol nije toliko jaka da spriječi daljnje vježbanje. Međutim, kako otrgnuti mišić ili tetiva otiču i krvare, 2 ili 3 sata kasnije dolazi do grča mišića i žestoke boli. Mišićni spazam se pogoršava kretanjem, stoga osoba miruje, najčešće u fetusnom (skupljenom) položaju. Lumbalno je područje osjetljivo na dodir, a bol se pojačava pri sagibanju unaprijed.

Liječenje treba započeti što je prije moguće, mirovanjem, stavljanjem leđa i zavoja na bolni dio leđa. Vježbe jačanja trbušnih mišića koji stabiliziraju leđa, te istezanje i jačanje leđnih mišića preporučuju se tek kad počne oporavak.

Prenaplašeni zavoji donjeg dijela kičme koji opterećuju mišiće podupirače donjeg dijela leđa u znatnoj su mjeri određeni nagibom zdjelice. Vježbe koje naginju gornji dio zdjelice prema nazad (u normalni položaj) mogu smanjiti te prevelike nagibe kičme. U te vježbe spadaju jačanje trbušnih mišića (koje ih i skraćuju) i vježbe istezanja mišića natkoljenice (koje ih i produžuju). Nošenje steznika može spriječiti ozljedu leđa.