

MANEJO DEL DOLOR LUMBAR

INTRODUCCIÓN:

El dolor lumbar (LBP) es muy frecuente en nuestra sociedad. Se estima que un 70%-85% de la población en algún momento de su vida sufrirá un cuadro de dolor lumbar de los cuales alrededor de un 80%-90% de los episodios de dolor lumbar tendrán una resolución espontánea, sin intervención médica, dentro de las 4-6 primeras semanas posterior a un episodio agudo de dolor lumbar , un 15% se resolverá entre 6-8 semanas y se estima que un 2-5% desarrollará discapacidad y dolor lumbar crónico (SDLC) luego de haber sufrido un episodio agudo.

El dolor lumbar es una de las molestias más comunes que sufren los adultos. Son molestias causadas por la tensión muscular que se acumula en la zona, provocado casi siempre por una musculatura poco desarrollada. Como hemos comentado, es importantísimo cuidar la musculatura de la zona media, es decir, abdominales y lumbares, si queremos disfrutar de un bienestar a largo plazo.

Algunos conceptos generales que tenemos que saber:

DOLOR LUMBAR

El dolor lumbar se define como un síndrome musculoesquelético o conjunto de síntomas cuyo principal síntoma es la presencia de dolor focalizado en el segmento final de la columna vertebral (zona lumbar), en el área comprendida entre la reja costal inferior y la región sacra, y que en ocasiones puede comprometer la región glútea, provocando disminución funcional.

Es el dolor localizado en la parte baja de la espalda, correspondiente a la zona lumbar de la columna vertebral y que afecta alguna parte de la zona que se extiende desde la parte más baja de las costillas posteriores hasta la zona más baja de los glúteos, con o sin compromiso de las extremidades inferiores. Es uno de los motivos principales de consulta a los servicios médicos y se estima que aproximadamente un 80% de las personas lo presentará al menos una vez en la vida.

Cuando hay presencia de dolor, lo importante primero es identificar el tipo de dolor y la sintomatología frente a los movimientos a realizar, además de conocer el posible condicionante al mecanismo del dolor, así como también identificar posturas o posibles acciones causantes. Entonces, para obtener una calma y relajación de esta zona, es importante realizar ejercicios de estiramientos y generar relajación de la musculatura de la zona lumbar, así como también musculaturas interconectadas con esta zona y generar una disminución de la zona. Así se hacen referencia algunos ejercicios importantes frente a un dolor lumbar.

Pautas que no debe realizar si tiene dolor de espalda baja

- Debe evitar estar sentado durante mucho tiempo seguido.
- Trate de no sentarse en sillones blandos y profundos.
- Evite levantar cualquier peso inclinando su cuerpo hacia adelante. Cuando tenga que levantar un peso muerto, hágalo flexionando las piernas.
- No levante objetos más arriba de la altura de su pecho.
- Cuando tenga que agacharse, no lo haga con las piernas rectas, dóblelas.
- Evite colchones muy suaves.

Pautas que debe seguir si tiene molestias de espalda

- Cuando lleve tiempo sentado, levántese y estire, camine, y cambie de posición con frecuencia.
- Al sentarse en un escritorio o en el coche, cuide que sus rodillas queden al nivel de las caderas.
- Cuando conduzca, ajuste los asientos para que sus piernas no tengan que estirarse para llegar a los pedales.
- Cuando tenga que levantar un objeto, hágalo subiendo el objeto lo más cerca posible de su cuerpo.
- Use siempre un colchón duro y firme.
- Duerma de lado con las rodillas dobladas para aliviar la presión sobre su espalda, o duerma boca arriba con una almohada debajo de las rodillas.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO:

La mejor forma de superar estas molestias es realizando ejercicios de estiramientos. Si realiza estos ejercicios tres veces por semana, va a notar una importante mejoría, va a reducir el dolor y va a aliviar la tensión, la rigidez y las molestias que se acumulen en la zona lumbar. Estos ejercicios le van a ayudar a estirar y ganar movilidad en la zona baja de la espalda.

1. PRIMER EJERCICIO:

De rodillas con las manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros y los pies estirados hacia atrás, mantenga la cabeza erguida. Comience a echar lentamente la espalda hacia atrás hasta que sus glúteos se sienten sobre sus talones, quedando al final de la posición con la espalda totalmente recta formando una línea recta en un ángulo de 45°, como una tabla desde los riñones hasta la cabeza. Mantenga la posición durante 10 segundos y repita 8 veces el movimiento.



2. SEGUNDO EJERCICIO:

Colocarse boca arriba, doblar las rodillas y llevarlas hacia el pecho. Colocar las manos sobre la parte posterior de la pierna, manteniendo esta posición durante 20-30 segundos.

Lo puede repetir entre 3–5 veces y lo puede realizar dos veces al día.



3. TERCER EJERCICIO:

Colóquese boca arriba y cruce una pierna por delante de la otra, apoyando el tobillo de una contra la rodilla contraria. Es una posición exactamente igual a cuando cruza las piernas estando sentado. Mantenga esta posición y trate de que la rodilla empuje la pierna contraria hacia su pecho, de modo que estire el piramidal y los músculos de la espalda baja.



4. CUARTO EJERCICIO:



EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

Estos ejercicios específicos deben contribuir a fortalecer los abdominales, la espalda baja y las piernas. No sólo le van a ayudar a disminuir las molestias de la zona lumbar, sino también a evitar una nueva lesión en la espalda, reduciendo así el riesgo de sufrir molestias de nuevo a medio plazo.

Los ejercicios que le vamos a mostrar más abajo son muy sencillos y los va a poder realizar en su casa sin necesidad de tener que acudir a ningún gimnasio ni adquirir ningún equipamiento especial. Si realiza estos ejercicios tres veces por semana, va a notar una importante mejoría, va a reducir el dolor y va a aliviar la tensión, la rigidez y las molestias que se acumulan en la zona lumbar. Estos ejercicios le van a ayudar a fortalecer y ganar movilidad en la zona baja de la espalda.

1. PRIMER EJERCICIO DE FORTALECIMIENTO DE ESPALDA



2. SEGUNDO EJERCICIO DE FORTALECIMIENTO DE GLÚTEO MAYOR



3. TERCER EJERCICIO DE FORTALECIMIENTO DEL TRANSVERSO ABDOMINAL



4. CUARTO EJERCICIOS DE PORTALECIMIENTO DE ABDOMINAL



BIBLIOGRAFIA

- Richard A., Roy Osborn, Patrick H., Journal of Orthopaedic & sports physical therapy, Surface Electromyographic Analysis of the Low Back Muscles During Rehabilitation Exercises, december 2008.
- Rodrigo Jodan R., Consideraciones neuromecánicas y neurofisiológicas en la rehabilitación espinal lumbar, Universidad San Agustín.
- Laura Pacheco A., La columna vertebral, nuestro eje vital, sotietat catalana de medicina de'l esport .
- Daniel Niederer, Juliane Mueller, Sustainability effects of motor control stabilisation exercises on pain and function in chronic nonspecific low back pain patients: A systematic review with meta-analysis and meta-regression, PLOS ONE, January 15, 2020.
- David B. Berry, Jennifer Padwal, Seth Johnson, The effect of high-intensity resistance exercise on lumbar musculature in patients with low back pain: a preliminary study, BMC Musculoskeletal Disorders (2019) 20:290.
- Macedo LG, Saragiotto BT, Yamato TP, motor control exercise for acute non-specific low back pain, Cochrane Database of Systematic Reviews 2016, Issue 2. Art. No.: CD012085.
- Jee Hyun Suh, MD, Hayoung Kim, BS, The effect of lumbar stabilization and walking exercises on chronic low back pain, Suh et al. Medicine (2019) 98:26.
- Yamato TP, Maher CG, Saragiotto BT, pilates for low back pain, Cochrane Database of Systematic Reviews 2015, Issue 7. Art. No.: CD010265.