

REHABILITACIÓN DEL DOLOR DE ESPALDA

Dra. Letty Moreno Quiñónez, Fisiatra, Lcda. Carolina Zambrano Chauca, T. Físico, CERER - Centro de Reumatología y Rehabilitación

¿Qué es el dolor de espalda?

Es uno de los problemas más comunes, afecta a 8 de cada 10 personas en algún momento de su vida. El dolor puede ser en toda la columna vertebral, aunque es más frecuente en la parte baja de la espalda o columna lumbar.

- *Artritis (inflamación de las articulaciones).*
- *Estenosis lumbar (estrechez del canal medular).*
- *Embarazo.*
- *Cálculos (piedras en los riñones).*
- *Infecciones.*
- *Fibromialgia.*

¿Cómo se diagnostica?

Dependiendo el caso se debe solicitar:

- *Radiografías.*
- *Resonancia magnética (RMN).*
- *Tomografía axial computadorizada (TAC).*
- *Examen de sangre.*

¿Quién padece de dolor de espalda?

Hay varios factores que aumentan el riesgo de padecerlo:

- *Sobrepeso.*
- *Sedentarismo.*
- *Factores hereditarios.*
- *Cargas inadecuadas de peso.*
- *Posturas inadecuadas en las actividades cotidianas.*
- *Fumar.*
- *Raza.*

¿Se puede prevenir?

Las mejores medidas preventivas son:

- *Hacer ejercicio físico regularmente para fortalecer los músculos de la espalda.*
- *Mantener un peso saludable o bajar si tiene sobrepeso.*
- *Mantener una buena postura. Evitar levantar objetos pesados mientras sea posible. Si tiene que levantar algo pesado, doble las rodillas y mantenga la espalda derecha.*

¿Cuál es la diferencia entre dolor agudo y crónico?

El dolor agudo comienza repentinamente y dura menos de 6 semanas. Es el tipo más común. El dolor crónico dura más de 3 meses.

¿Cuáles son las causas?

El dolor de espalda puede ser ocasionado por algunas de las siguientes enfermedades:

- *Hernia discal.*
- *Escoliosis (columna en S).*
- *Espondilolistesis (vertebra desplazada).*

¿Cuándo debo visitar al Fisiatra?

Si siente:

- *Adormecimiento o cosquilleo en las piernas.*
- *Dolor intenso que no se alivia con descanso.*
- *Dolor luego de una caída o lesión.*
- *Dolor de espalda irradiado a las piernas.*

¿Cuál es el tratamiento para el dolor de espalda?

Aliviar el dolor con analgésico o antiinflamatorios no esteroideos. Hay que ser cuidadosos con su uso cuando existen patologías asociadas, como hipertensión arterial, insuficiencia renal o cardíaca, diabetes mellitus. En los adultos mayores, de ser necesario emplear las dosis mínimas terapéuticas. Los relajantes musculares son usados y además por su efecto tranquilizante ayudan a que el paciente duerma mejor.



TRATAMIENTO DE REHABILITACIÓN

Es importante que el médico Fisiatra valore al paciente para que pueda indicar el plan de tratamiento de rehabilitación.

Los principales objetivos del tratamiento rehabilitador son:

- **Aliviar el dolor.-** Raramente se recomienda reposo absoluto; se aconseja realizar una actividad controlada, evitando posturas que sobrecarguen la columna, intercalando periodos de descanso.

- **Aplicación de calor.-** El calor alivia en muchos casos el dolor de espalda, sobre todo el dolor leve o dolor debido a la tensión:

Sauna.- Las sesiones de sauna relajan y descargan los músculos. Sin embargo, si padece trastornos cardiovasculares, hipertiroidismo o infecciones graves deberá abstenerse de utilizar sauna o consultarlo con su médico.

Duchas calientes.- Consisten en recibir sobre los puntos principales del dolor un intenso chorro de agua caliente durante 10-15 minutos.

Compresas calientes.- aplicar toallas calientes 3 veces al día.

- **Fisioterapia.-** Es de gran utilidad en el dolor de espalda la aplicación de: TENS, ultrasonido.

- **Ejercicios.-** Los ejercicios de rehabilitación deberán indicarse cuando el dolor de espalda haya disminuido. Se debe explicar al paciente que los ejercicios deben de ser supervisado por el Terapeuta Físico, los que deberá mantener diaria e indefinidamente en su hogar para que se desarrolle la musculatura. Corregir los vicios posturales diurnos y nocturnos.

GUIA DE EJERCICIOS PARA EL HOGAR

A continuación detallamos una lista de ejercicios que se deben realizar en sesiones de 15 repeticiones de cada uno.

Rotaciones derecha-izquierda.- Sentado, con los brazos a los lados de la

silla, relajados y mirando al frente. Cogemos aire por la nariz. Soltamos el aire por la boca girando la cabeza hacia un lado. Mantenemos 3 segundos y volvemos a la posición inicial de relajación. Primero lo haremos hacia un lado y luego hacia el otro.



Lateralizaciones.- Sentado, con los brazos a los lados de la silla, relajados y mirando al frente. Cogemos aire por la nariz. Soltamos el aire por la boca llevando la oreja hacia el hombro del mismo lado. Mantenemos 3 segundos y volveremos a la posición inicial de relajación. Primero lo haremos hacia un lado y luego hacia el otro.

Flexión de cuello.- Sentado, con los



brazos a los lados de la silla, relajados y mirando al frente. Cogemos aire por la nariz. Soltamos el aire por la boca flexionando la cabeza hacia delante intentando llegar a tocar el pecho con la barbilla. Mantenemos 3 segundos y volveremos a la posición inicial de relajación.

Respiración abdomino-diafragmática.- Acostado boca arriba, con las piernas flexionadas, los pies apoyados en la cama, los brazos estirados a lo largo del cuerpo, las palmas de las manos mirando hacia abajo y con una almohada debajo de la cabeza. Puede ponerse las manos sobre el abdomen para ayudar a la expulsión de aire.

Estiramiento unilateral.- Tumbado boca arriba, con las piernas flexionadas llevará una de las rodillas al pecho ayudándose con las manos. (Alternando ambas piernas). Coge aire por la nariz. Se suelta el aire por la boca al tiempo que se lleva la rodilla al pecho.



Estiramiento general de espalda.-

Acostado boca arriba, con las piernas flexionadas, llevará las dos rodillas al pecho, ayudándose con las manos. Coge aire por la nariz. Soltar el aire por la boca, al tiempo que se llevan ambas rodillas al pecho.



Mahometana.- De rodillas en la cama, sentándose sobre los talones con los brazos estirados hacia delante. Se coge aire por la nariz. Se suelta el aire por la boca llevando los brazos hacia delante, deslizando las manos por la superficie de la cama, sin levantar los glúteos sobre los talones. Se mantiene la posición durante tres segundos y se vuelve a la posición inicial.



Flexibilización (lomo de gato – perro).-

En posición de cuatro patas en la colchoneta, con las manos debajo de los hombros y los pies bajo las caderas. Se coge aire por la nariz arqueando la espalda hacia abajo. Se suelta el aire por la boca arqueando la espalda hacia arriba, apretando el abdomen y la cabeza. Se mantiene la posición 5 segundos.



MEDIDAS ERGONÓMICAS

Reglas de oro de los ejercicios para la espalda son:

- **Realizar ejercicio.-** El ejercicio regular es importante. El cambio entre el movimiento y el reposo asegura un flujo sanguíneo adecuado y la nutrición de todos los tejidos.
- **Mantener la postura.-** Nuestra columna vertebral se siente mejor si se mantiene recta. Por lo tanto, son útiles los ejercicios específicos para fortalecer el tronco y los músculos abdominales.
- **Agacharse de forma activa.-** Se debe proteger la espalda agachándose con la espalda recta y poniéndose en cuclillas.
- **No levantar peso.-** Levantar objetos pesados carga, en primer lugar, los discos de la región baja de la columna. Por lo tanto, se debe levantar el

peso con las rodillas flexionadas y que la columna este arqueada hacia atrás.

- **Repartir el peso.-** Es importante repartir la carga de la manera más uniforme posible. Al ir de compras, por ejemplo, utilice dos bolsas en lugar de una para equilibrar el peso que carga en cada lado. Esto no sólo protege la columna vertebral y los discos, sino que también contribuye a mantener una postura recta.
- **Sentarse correctamente.-** u espalda está bien colocada y relajada si tiene en cuenta que la parte superior e inferior de las piernas deben formar un ángulo recto y sus pies deben estar apoyados en el suelo. La parte superior e inferior de los brazos deben formar un ángulo recto cuando sus manos se encuentran sobre el teclado. Utilice toda la superficie de la silla y el respaldo.

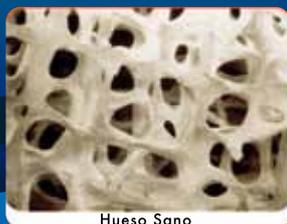


OSTEOPOROSIS

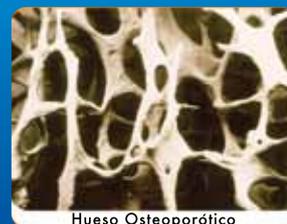
La osteoporosis es una enfermedad esquelética que se caracteriza por la pérdida de la masa ósea del hueso y el aumento del riesgo de fractura.

La densidad ósea permite evaluar el grado de pérdida de hueso para iniciar el tratamiento de forma oportuna.

DENSITOMETRÍA ÓSEA DE: COLUMNA, CADERA, ANTEBRAZO Y CUERPO TOTAL



Hueso Sano



Hueso Osteoporótico

CERER Centenario, El Oro #1004a y Ambato esquina, Teléfono: PBX 04 5114100

UNA DENSITOMETRIA A TIEMPO PUEDE EVITAR FRACTURAS