



dorsum



Rehabilitación Dolor Espalda Baja (Lumbar)

DOLOR LUMBAR (DOLOR EN ESPALDA BAJA)

La parte inferior de la espalda es una estructura compleja de vértebras, discos, médula espinal y nervios.

Existen:

- Cinco huesos llamados vértebras lumbares: apilados uno sobre el otro, conectando la espina dorsal superior a la pelvis.
 - Seis amortiguadores llamados discos, actuando como cojín y estabilizador para proteger las vértebras lumbares.
 - Médula espinal y nervios: los "cables eléctricos" que viajan a través de un canal central en las vértebras lumbares, conectando su cerebro a los músculos de sus piernas.
 - Pequeñas articulaciones - permitiendo el movimiento funcional y proporcionando estabilidad.
 - Músculos y ligamentos: proporcionan fuerza y poder y al mismo tiempo apoyo y estabilidad.
-

Causas del dolor Lumbar

- **Esguince y contractura baja de la espalda**
Los músculos de la espalda baja brindan potencia y fuerza para actividades tales como pararse, caminar y levantar objetos. Una tensión del músculo puede ocurrir cuando el músculo está mal acondicionado o sobrecargado de trabajo. Los ligamentos de la espalda baja actúan para interconectarse, los cinco huesos vertebrales y proporcionan soporte o estabilidad para la zona lumbar. Un esguince de la espalda baja puede ocurrir cuando un movimiento repentino y fuerte lesiona un ligamento que se ha vuelto rígido o débil debido a un mal acondicionamiento o uso excesivo.
 - **Artritis**
"Desgaste" y factores heredados causarán cambios degenerativos en los discos, llamada enfermedad degenerativa del disco y cambios artríticos en las articulaciones pequeñas. Estos cambios ocurren hasta cierto punto en todos. Cuando son severos, pueden causar rigidez y dolor de espalda baja. Espolones óseos y articulaciones inflamadas pueden causar irritación nerviosa y dolor en las piernas. Casi todos desarrollan cambios de "uso y desgaste" en la parte baja de la espalda a medida que envejecen, aunque para la mayoría de las personas causa poco dolor o pérdida de la función.
-

- **Osteoporosis y fracturas**

Todos los huesos pierden fuerza ósea con el tiempo. Las vértebras lumbares, particularmente en mujeres posmenopáusicas, se puede fracturar o comprimir a partir de una caída o incluso por el estrés del levantamiento o las actividades cotidianas.

- **Hernia de Disco**

El disco se compone de un centro o núcleo blando que, en niños y adultos jóvenes, tiene forma de gelatina y funciona como un "cojín" entre las vértebras. Un exterior más duro porción llamada Anillo Fibroso rodea el núcleo. Con el envejecimiento normal, el núcleo comienza a perder su capacidad para absorber fuerzas en la columna vertebral. Durante la edad madura, pueden aparecer fisuras o grietas en el disco. Estas pueden ser la fuente del dolor de espalda. Si la grieta se extiende fuera del disco, el núcleo blando puede salir. Esto a menudo se conoce como disco herniado o deslizado. Si el disco protruido presiona un nervio, puede causar dolor en la pierna.

Prevenir el dolor de espalda en el trabajo y en el hogar

1. Planifique con anticipación lo que quiere hacer y no tenga prisa.
2. Colóquese cerca de la objeto que quiere levantar..
3. Separe los pies al ancho de hombros para darse una base de soporte sólida.
4. Doble las rodillas y mantenga la espalda baja recta.
5. Apriete los músculos del estómago.
6. Levante con los músculos de sus piernas mientras se levanta.
7. No intente levantar por usted mismo un objeto que es demasiado pesado o una forma incómoda.
8. Consiga ayuda

- Para levantar un objeto muy ligero del piso, como un pedazo de papel, inclínese sobre el objeto, ligeramente doble una rodilla y extienda la otra pierna detrás de usted. Agárrate a una silla cercana o mesa de apoyo cuando llegue al objeto.
- Ya sea que esté levantando una canasta de ropa pesada o una caja pesada en su garaje, recuerde acercarse al objeto, doblar las rodillas y levantar con los músculos de las piernas. No dobles tu cintura al levantar el equipaje; párese al costado del equipaje, doble las rodillas, agarré el mango y enderécese.
- Mientras sostiene el objeto, mantenga las rodillas ligeramente flexionadas para mantener su equilibrio. Si tiene que mover el objeto hacia un lado, evite torcer su cuerpo. Apunte los dedos de sus pies en la dirección que se desea mover y rote en bloque en esa dirección.

- Si debe colocar un objeto en un estante, muévase lo más cerca posible del estante. Extiende los pies en una postura amplia, colocando un pie delante del otro, para dar una base sólida de apoyo. No te inclines hacia adelante y no extiendas completamente tus brazos mientras sostiene el objeto en sus manos.
- Si el estante está a la altura del pecho, acércate al estante y separa los pies y un pie adelante. Levante el cofre objeto alto, mantenga los codos a su lado y coloque sus manos para que pueda empujar el objeto hacia arriba y hacia el estante. Recuerde apretar los músculos del estómago antes de levantar.
- Una vez por hora, si es posible, párese y estírese. Coloque sus manos sobre la zona lumbar y suavemente arquee hacia atrás.

¿Cuál es el mejor tratamiento?

La mayoría del dolor lumbar se puede tratar de manera segura y efectiva luego de un examen por parte de cirujano ortopédico y un período prescrito de modificación de la actividad. Antiinflamatorio la medicación a veces es útil. Aunque un breve período de descanso puede ser útil, la mayoría de los estudios demuestre que la actividad ligera acelera la curación y la recuperación. Puede que no sea necesario para ti suspender todas las actividades, incluido el trabajo. En cambio, puede ajustar su actividad dependiendo de la orientación del ortopedista.

Si hay una tensión o lesión aguda, los paquetes de hielo aplicados en la espalda durante 15-20 minutos pueden ayudar aliviar el dolor y el espasmo durante las primeras 48-72 horas. Después de eso, calor, aplicado como paquetes calientes, bañera remojar, o en la ducha puede ayudar a relajar los músculos de la espalda y aumentar la circulación.

Una vez que se alivió el dolor inicial, se puede sugerir un programa de rehabilitación para aumentar su fuerza muscular en la parte baja de la espalda y los músculos abdominales, así como algunos ejercicios de estiramiento para aumentar su flexibilidad. La pérdida de peso si tiene sobrepeso disminuirá las posibilidades de recurrencia de su dolor de espalda. El mejor tratamiento a largo plazo es una prevención activa programa de mantener su condición física y observar el levantamiento apropiado y la postura actividades para prevenir lesiones adicionales.

¿Cuándo se necesita cirugía?

La mayoría del dolor lumbar, ya sea agudo o crónico, casi siempre puede tratarse sin cirugía. La razón más común para la cirugía en la parte inferior de la espalda es eliminar la presión de una "disco deslizado" cuando causa dolor en los nervios y las piernas y no ha respondido a otros tratamientos.

Algunas condiciones artríticas de la columna vertebral, cuando son severas, también pueden causar presión e irritación de los nervios y a menudo se puede mejorar con tratamiento quirúrgico.

En la mayoría de los casos, el dolor lumbar es temporal y se resolverá durante varias semanas cuando se siga las instrucciones dadas en esta guía. Sin embargo, si su dolor empeora o no se ha resuelto después de 6 semanas, comuníquese con su médico de inmediato.

EJERCICIOS PARA MINIMIZAR PROBLEMAS CON DOLOR DE ESPALDA

Puede minimizar los problemas de dolor de espalda con ejercicios que hacen fuertes y flexibles a los músculos de la espalda, estómago, caderas y muslos. Algunas personas se mantienen en buena condición física al estar activos en actividades recreativas como correr, caminar, andar en bicicleta y nadar.

Además de estas actividades de acondicionamiento, hay ejercicios específicos que están dirigidos a fortalecer y estirar la espalda, el estómago, la cadera y los muslos. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, debe hablar sobre el programa con su médico y seguir las indicaciones del médico le aconseje. Es importante hacer ejercicio regularmente.

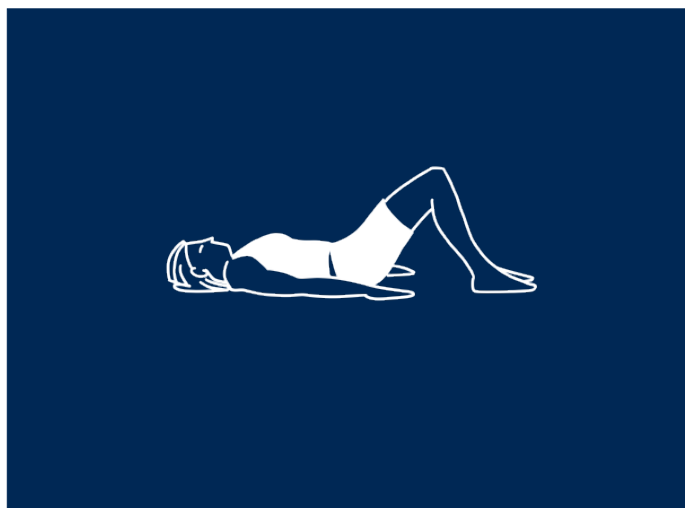
Ejercicio aeróbico

Los mejores ejercicios aeróbicos para personas con dolor lumbar son caminar, nadar y andar en bicicleta (tal vez en una bicicleta estática). Estos le permiten ejercitarse sin someter su espalda al impacto repetido producido por el correr o como el baile.

Ejercicios de Williams (fortalecimiento y flexibilidad)

Ejercicio A.

Posición de Williams: Acostado decúbito supino, brazos al lado del cuerpo y piernas con rodillas flexionadas apoyadas en el piso, formando un ángulo de 45°.



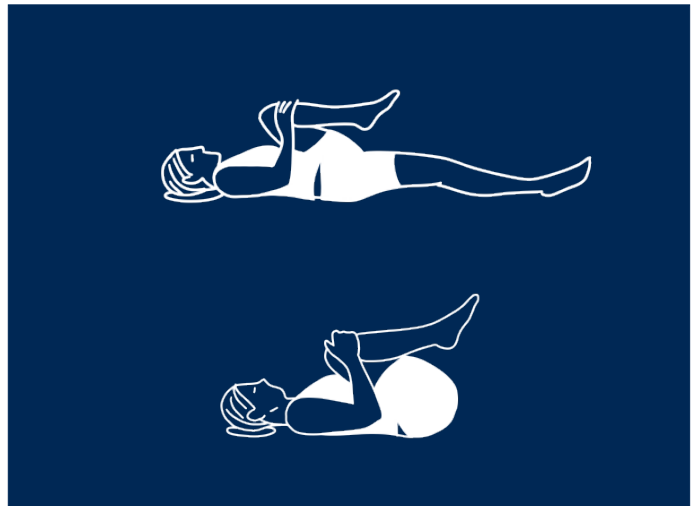
Ejercicio B.

Abarquillamiento, llevar el tronco arriba con brazos extendidos al frente, útil para fortalecimiento de la musculatura abdominal.



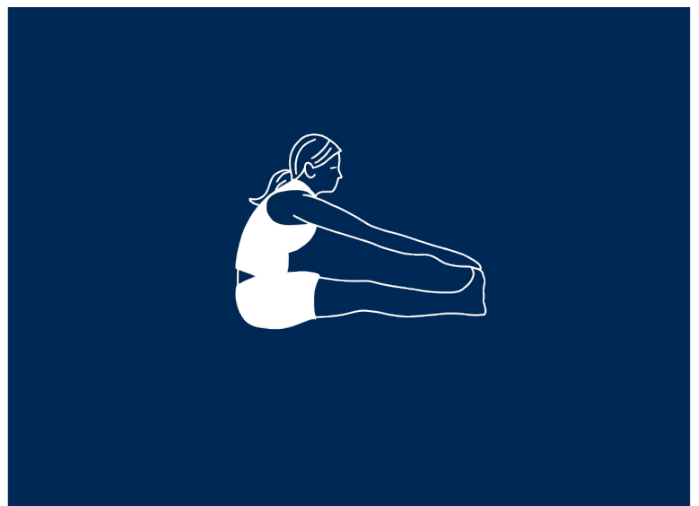
Ejercicio C.

Levantar rodillas hacia el tronco, con ayuda o no de los brazos: sostener contando hasta tres y regresar a la posición inicial; van encaminados a relajar el músculo erector espinal y todas las estructuras posteriores al centro superior de gravedad a este nivel.



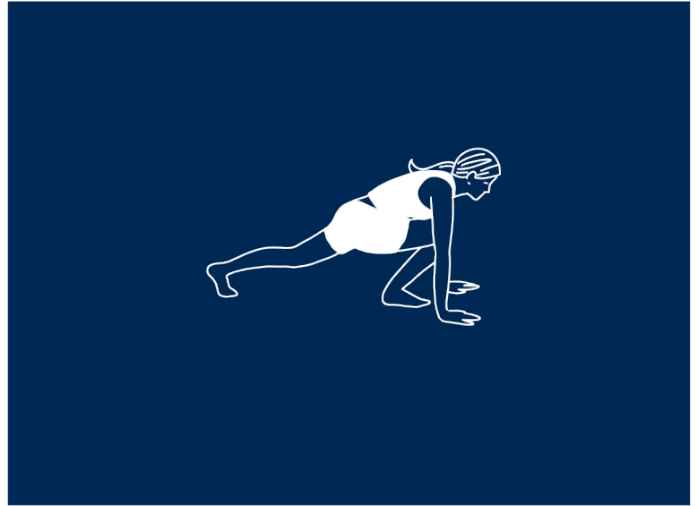
Ejercicio D.

En la posición de sentado, llevando los brazos extendidos al frente; estiramientos de los tendones de las curvas, aspira a restaurar la flexión lumbo sacra y relajar flexores del muslo contracturado (tocarse los tobillos).



Ejercicio E.

Estiramiento de los muslos en posición baja de asalto al frente; su objetivo principal es relajar el músculo de la fascia lata y el ligamento ileofemoral, así como los flexores de la cadera.



Ejercicio F.

Agacharse con apoyo completo del talón en el suelo facilita restaurar la flexión lumbosacra y desarrollar activamente los músculos glúteos y los cuádriceps.





dr.benjaminsanchez@gmail.com

t: (81) 1626 8043