

Lumbalgia





¿Qué es una lumbalgia?

Es un síndrome clínico caracterizado por el dolor en la parte inferior de la espalda, generalmente estos dolores causan limitación dolorosa de la movilidad y presenta características mecánicas. En la mayoría de los casos se presenta por las posturas y movimientos (tiende a mejorar con el reposo y a empeorar con el esfuerzo).

¿Cómo prevenir la lumbalgia?

Para evitar el dolor de espalda se recomienda hacer ejercicio, mantenerse físicamente activo, evitar el sedentarismo, adoptar una actitud mental valiente ante el dolor y cumplir las normas de higiene postural destinadas a realizar las actividades cotidianas de forma que la espalda soporte la menor carga posible.

Debido a que la espalda forma parte del conjunto del organismo, se recomienda llevar una vida saludable lo que contribuye indirectamente a que la salud de la espalda mejore. Se aconseja suprimir algunos factores de riesgo como el sobrepeso, el tabaquismo, la ansiedad, y el estrés, ya que se ha demostrado que estos aumentan la posibilidad de sufrir dolor de espalda.

¿Qué debo hacer si me diagnostican lumbalgia?

- Evitar el reposo en cama.
- Mantener el mayor grado de actividad que el dolor le permita.
- Cualquier tipo de ejercicio físico tiene efecto preventivo.
- Mantener una buena postura (maneras de estar sentado).
- Evite los deportes que exigen un nivel alto de esfuerzo físico.
- Evitar sobrecargas de la espalda.




Beneficios del ejercicio para pacientes con lumbalgia

Una musculatura potente, equilibrada y bien coordinada mejora la estabilidad y el funcionamiento de la columna vertebral, disminuye el riesgo de lesión del disco intervertebral y mejora la movilidad. Además, mejora la coordinación inconsciente de la musculatura, por lo que disminuye el riesgo de sobrecarga o lesión de los músculos o ligamentos.

1. Comenzar con actividades como caminar o nadar para evitar el debilitamiento que conlleva la inactividad.
 2. Incrementar progresivamente la intensidad del ejercicio aeróbico. Habitualmente, dos semanas después de la aparición del dolor, se pueden hacer de 20 a 30 minutos diarios de ejercicio aeróbico suave.
- En una segunda fase puede iniciarse un programa específico de ejercicio físico, individualizado. También hay estudios que demuestran que:
 - a) La musculatura de la espalda se atrofia con facilidad. Durante el episodio doloroso, el propio dolor puede desencadenar su atrofia. Después, aunque el dolor desaparezca, la atrofia puede permanecer y facilitar que reaparezcan nuevas crisis.





Cuáles son los riesgos y contraindicaciones del ejercicio?

Si existe inflamación y contractura, es fácil que el ejercicio aumente esta última y agrave el dolor. Por eso el ejercicio es inútil y no está indicado en pacientes en plena crisis aguda de dolor. Para los pacientes agudos, sólo algunas de las recomendaciones basadas en la evidencia científica disponible aconsejan pautas de ejercicio suave.

El ejercicio mal prescrito o mal realizado puede agravar los desequilibrios musculares que padezca el paciente. Por eso no es eficaz la misma pauta de ejercicios para todos los pacientes, y la que está indicada para algunos puede estar contraindicada para otros.

No se deben hacer aquellos ejercicios que desencadenen dolor o aumenten el que ya exista. El ejercicio con dolor es inútil y puede ser contraproducente.