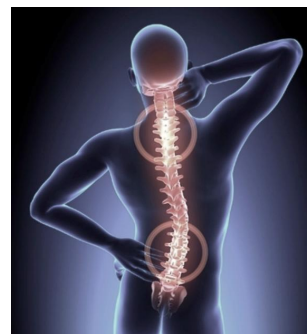


Servicio de Medicina Física y Rehabilitación

GUÍA DEL DOLOR DE ESPALDA



INTRODUCCION Y RECOMENDACIONES GENERALES

El 80% de las personas sufren en algún momento de su vida un episodio de dolor lumbar y la mitad de ellos sufrirán más de un episodio a lo largo de su vida. El 90% de los casos la lumbalgia se resuelven en menos de 6 semanas.

La mayoría de los dolores de espalda mejoran rápidamente, al menos lo suficiente como para que se pueda seguir llevando una vida normal.

La mayoría de la gente que sufre molestias o dolores de la espalda no tiene ninguna lesión en la columna vertebral. Muy poca gente con molestias en la espalda tiene un disco desplazado (una “hernia discal”) o un nervio comprimido. Incluso las molestias causadas por una hernia discal suelen mejorar espontáneamente.

El dolor de espalda puede llegar a ser muy intenso, y en algún momento tal vez le obligue a reducir unos días algunas de sus actividades. Desde luego, si el dolor es muy intenso podría resultarle necesario incluso, al principio, tener que reposar uno o dos días en la cama. Pero lo más importante es que vuelva a moverse tan pronto como pueda.

Entre las personas que padecen molestias o dolores de espalda por primera vez, aproximadamente la mitad vuelve a sentirlos a lo largo de los años. Eso no significa

que sean graves. Entre una y otra crisis dolorosa la mayoría de la gente lleva una vida normal y realiza sus actividades cotidianas sin problemas, o con molestias muy leves. ☒

Incluso cuando nota alguna molestia en la espalda, puede empezar a hacer algunas actividades. Algunas de las actividades más fáciles para empezar son andar, nadar o hacer ejercicios ☒suaves. ☒

No piense en el reposo en cama como un tratamiento. Demasiado reposo es perjudicial para ☒su espalda. Cuanto más rápidamente vuelva a estar activo, antes se recuperará. ☒

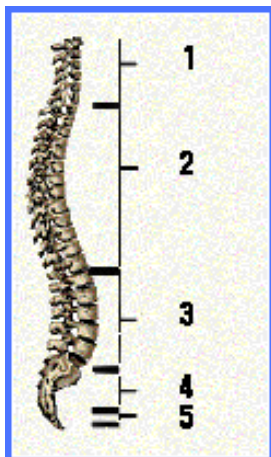
Cuanto antes normalice sus actividades y vuelva al trabajo - aunque todavía note algún dolor y ☒algunas limitaciones-, mejor. ☒

Importante

- ✓ **Evitar el reposo en cama**
- ✓ **Mantenerse activo**

LA ESPALDA, ESA GRAN DESCONOCIDA

La espalda está formada por 33 vértebras dispuestas una encima de otra:



1. 7 cervicales
2. 12 dorsales
3. 5 lumbares
4. 5 sacras
5. 4 coxígeas

Si se observan de frente, las vértebras están perfectamente alineadas y forman una vertical. Sin embargo, de perfil, forman tres curvas: la superior y la inferior son cóncavas hacia atrás y se llaman lordosis cervical y lumbar respectivamente, y la curva media es cóncava hacia adelante y se llama cifosis dorsal.

Respecto a la musculatura, podemos dividir la misma en musculatura profunda y superficial. Entre estos músculos destacan la musculatura escalena, el angular de la escápula, el trapecio con sus tres porciones, el dorsal ancho, los músculos abdominales, el psoas, los músculos glúteos y los músculos paravertebrales.

FUNCIONES DE LA ESPALDA

- ✓ **DAR ESTABILIDAD:** puesto que es el eje del cuerpo.
- ✓ **DAR FLEXIBILIDAD:** gracias a sus múltiples articulaciones permite el movimiento en todas sus direcciones. ☒
- ✓ **AMORTIGUAR LAS PRESIONES** de los impactos que recibe, y de las vibraciones que produce el movimiento en su estructura. ☒

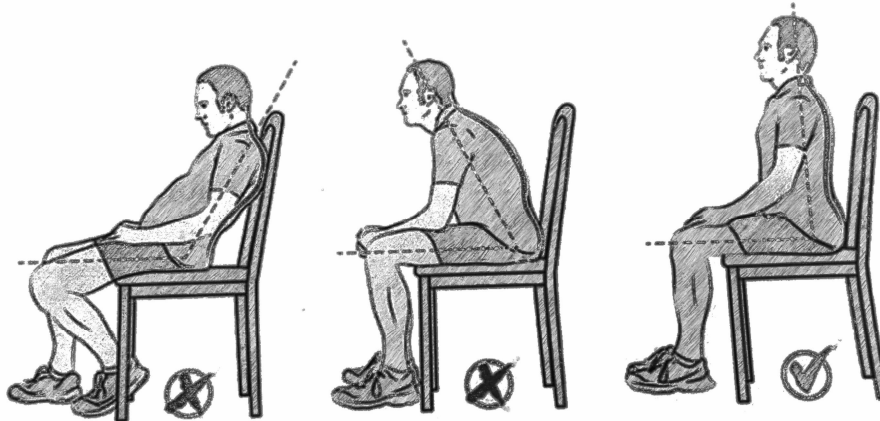
HIGIENE POSTURAL

La higiene postural es un conjunto de normas, consejos y actitudes posturales, tanto estáticas como dinámicas, encaminadas a mantener una buena alineación en todo el cuerpo, con el fin de evitar posibles lesiones.

Los objetivos de la higiene postural son:

- Aprender a proteger la espalda al realizar las actividades de la vida cotidiana evitando que aparezca dolor y disminuyendo el riesgo de padecer lesiones.
- Si ya existe dolor de espalda, siguiendo los consejos posturales puede llegar a mejorar el dolor e incluso a desaparecer.

- En sedestación



- Use sillas suficientemente bajas para que sus pies apoyen en el suelo y sus rodillas estén a la misma altura que las caderas.☒
- Procura acercar la zona lumbar al respaldo, flexiona las rodillas y mantén la espalda recta.
- Evita girar el tronco mientras estás sentado y forzar la posición para alcanzar objetos distantes en vez de levantarte para cogerlos.
- Cada 45 minutos aproximadamente, procura levantarte y caminar unos metros para descansar la espalda.

La columna vertebral debe adoptar una disposición fisiológica, con la pelvis ligeramente adelantada y las tuberosidades isquiáticas deben apoyarse sobre la superficie del asiento; es decir, que ambas nalgas apoyen en el asiento.

- En bipedestación:

Erguidos, con la espalda recta, manteniendo las curvaturas fisiológicas de la columna vertebral. En esta posición la columna vertebral sufre menos cargas que en posición de sentados.

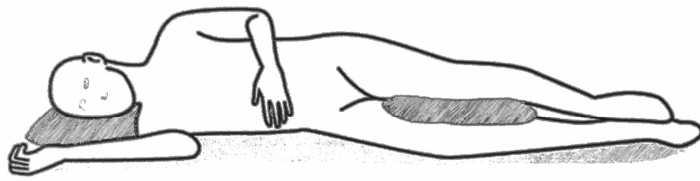
Permanecer mucho tiempo parado puede generar molestias en la zona lumbar. Para evitarlas es recomendable:

- Realizar pequeños movimientos, por ejemplo, bascular el peso de una pierna a otra, o dentro de la misma postura, balancearse dando un pequeño paso hacia delante o a los lados.
- Evitar la hiperextensión de rodillas, procurando una ligera flexión de las mismas para no generar exceso de tensión en la zona lumbar.
- Elevar lenta y alternativamente las puntas de los pies para favorecer el retorno venoso y la alternancia de postura.

Use zapatos cómodos con los tacones bajos.☒

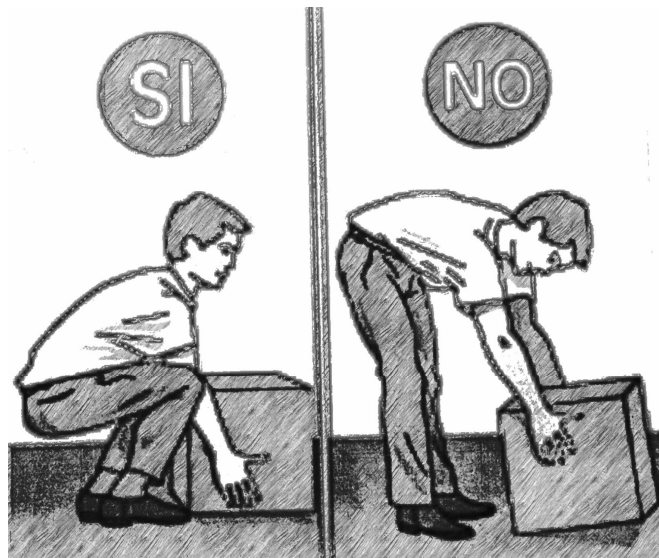
- Tumbado☒

1. Duerma de costado con las rodillas flexionadas y una almohada entre las rodillas, o boca arriba con una almohada debajo de las rodillas.☒
2. Evite dormir boca abajo.



- Carga de pesos

- Para coger algo del suelo, doble las rodillas, no sólo las caderas.☑

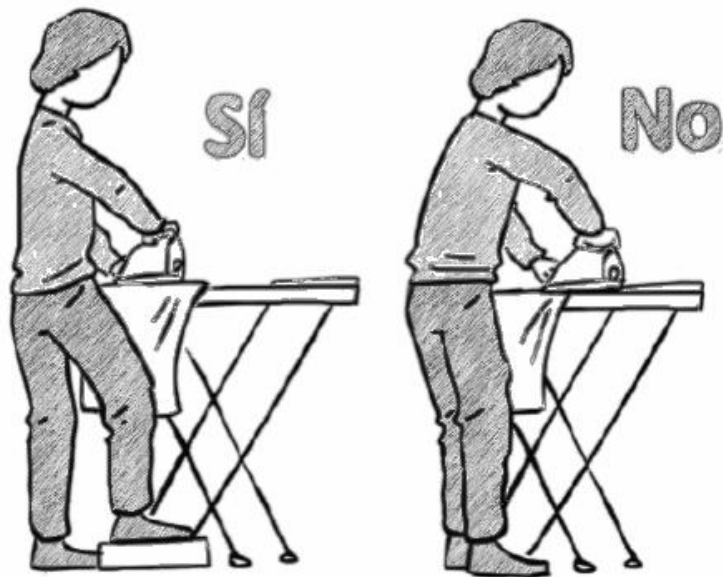


- Evite elevar objetos por encima de sus hombros.
- Si tiene que desplazar pesos, reparta la carga entre ambos brazos (no cargue más uno que otro).



- Actividades domésticas





- Actividad física

Se recomienda actividad física o deportiva moderada, evitando el reposo absoluto. Caminar y nadar a croll y espalda son actividades que le ayudarán a mejorar su proceso , así como la práctica de ejercicio dentro del agua (aquagym) o técnicas como Pilates o Yoga. Todo esto, debe ser realizado de manera constante, manteniéndolo una vez resuelto el cuadro doloroso, con el fin de evitar posibles recaídas.

- Alimentación adecuada

La alimentación es uno de los principales factores asociados a la salud y el sobrepeso, generalmente, es la consecuencia directa de una alimentación inadecuada.

Una dieta saludable se basa en la ingesta variada de la cantidad adecuada de alimentos.

El sobrepeso, además de ser un importante factor de riesgo cardiovascular, tiene una incidencia elevada sobre el dolor de espalda.

PAUTAS DE EJERCICIOS

A continuación, se presentan algunos ejercicios sencillos.

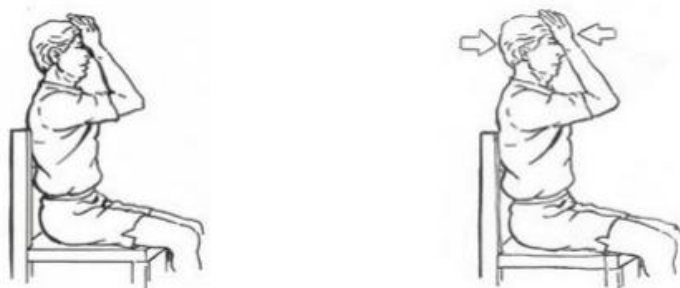
- La ejecución de los mismos ha de llevarse a cabo de forma suave, lenta, progresiva y controlada.
- Todos aquellos movimientos que puedan suponer dolor deberán ser evitados.
- Realiza 3 series de 10 repeticiones cada una.

❖ **Objetivos:**

- Fortalecer los músculos.
- Relajar y preparar la musculatura ante trabajos estáticos.
- Disminuir el estrés y la tensión.
- Prevenir lesiones musculares.
- Aliviar el dolor y mejorar la flexibilidad.

❖ **Ejercicios de columna cervical**

1.- Flexión isométrica



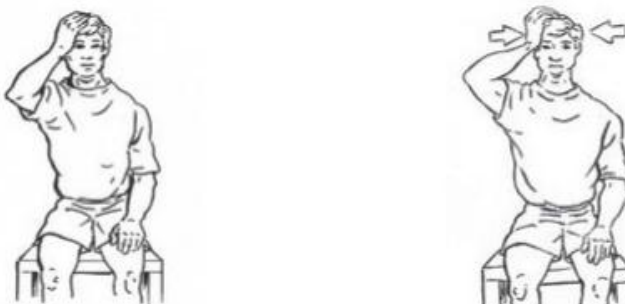
Con la barbilla ligeramente hacia el suelo y las palmas de las manos apoyadas en la frente empujar con la cabeza hacia delante con las manos hacia atrás. Mantener 5-10 segundos.

2.- Extensión isométrica



Con la barbilla ligeramente hacia el suelo y las palmas de las manos apoyadas en la nuca empujar con la cabeza hacia atrás con las manos hacia delante. Mantener 5-10 segundos.

3.- Inclinación lateral isométrica



Con la barbilla ligeramente hacia el suelo y una mano apoyada sobre la sien empujar intentando dirigir la oreja al hombro resistiendo con la mano. Mantener 5-10 segundos.

4.- Rotación isométrica



Con la barbilla ligeramente hacia el suelo y una mano apoyada en la parte anterolateral de la frente empujar intentando llevar la barbilla al hombro resistiendo con la mano. Mantener 5-10 segundos.

5.- Ascenso de hombros con pesas



Con los brazos colgando al lado del cuerpo y una pesa en cada mano encogerse de hombros. Mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial.

6.- Estiramiento en inclinación lateral con mano



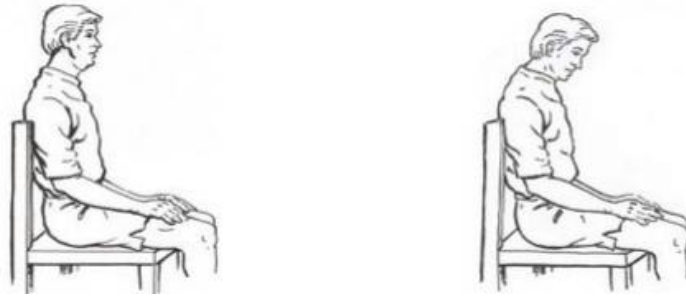
Con una mano agarrada al asiento inclinar lateralmente del cuello hacia el otro lado con ayuda de la otra mano. Mantener 15-30 segundos y volver a la posición inicial.

7.- Estiramiento en flexión con rotación con mano



Con una mano agarrada al asiento realizar flexión máxima y rotación del cuello hacia el otro lado con ayuda de la otra mano. Mantener 15-30 segundos y volver a la posición inicial.

8.- Estiramiento de extensores de cuello



Con ambas manos en los muslos realizar una flexión máxima del cuello. Mantener 15-30 segundos y volver a la posición inicial.

❖ Ejercicios de columna dorso-lumbar

1.- Báscula pélvica en supino



Apretar el abdomen, contraer los glúteos y hacer que éstos se despeguen del suelo 1-2 cm, y aplanar la columna lumbar. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

2.- Abdominales inferiores



Flexionar los miembros inferiores, llevando las rodillas a l pecho. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

3.- Abdominales superiores de frente



Elevar la parte superior del tronco unos 25 cm. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial.

4.- Abdominales superiores cruzados



Dirigir el hombro de un lado hacia la rodilla contralateral. Mantener 3 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con el lado contrario.

5.- Puente



Elevar la pelvis extendiendo ambas caderas hasta alinear los muslos con el tronco. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

6.- Extensión de tronco en prono (boca abajo)



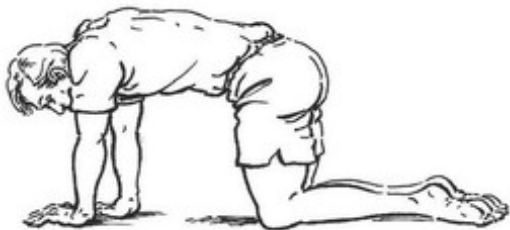
Extender el tronco en bloque desde la cintura hasta colocarlo en la misma línea que los miembros inferiores, con la cabeza alineada con el troco. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

7.- Elevación de pierna extendida



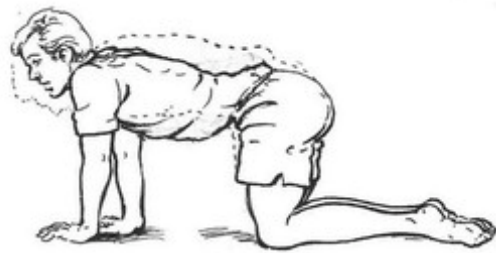
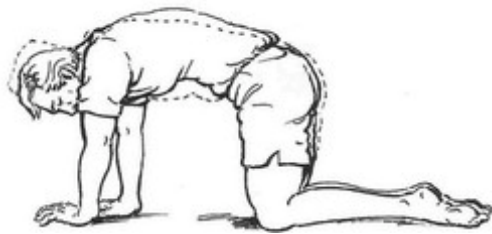
Elevar la pierna colocada arriba 20-30 cm. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con la otra pierna.

8.- Estiramiento lumbosacro en el suelo



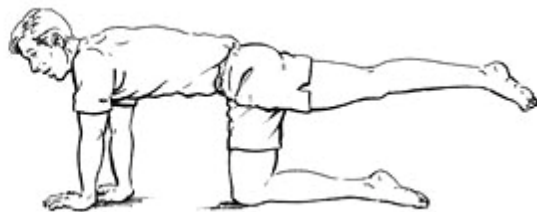
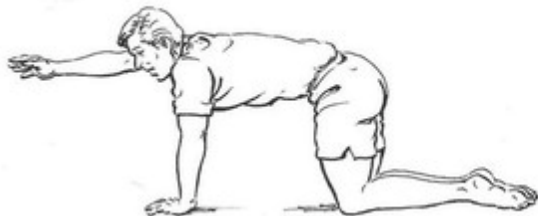
Flexionar las rodillas y caderas hasta sentarse sobre los talones, flexionando a la vez el cuello. Deslizar las manos hacia delante a finalizar el movimiento. Mantener 10-30 segundos y volver a la posición inicial.

9.- Gato-camello



Arquear la columna hacia arriba, flexionando el cuello. Mantener 5 segundos. Arquear la columna hacia abajo, extendiendo el cuello. Mantener 5 segundos.

10.- Elevación brazo-pierna alternativa



Elevar el miembro superior asta la horizontal. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Elevar el miembro inferior del lado contrario. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con las otras dos extremidades.

11.- Estiramiento lumbosacro tumbado



Flexionar de forma simultanea la cadera y rodillas. Empujar la parte superior de as piernas hacia el pecho. Mantener la posición 15-30 segundos y volver a la posición inicial.

12.- Estiramiento del psoas



Empujar la pierna que esta doblada manteniendo la otra estirada. Mantener 10-30 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con la otra pierna.

BIBLIOGRAFIA

1. Fondo de imágenes:

- <https://mejorconsalud.com/consejos-para-sentarse-bien-y-evitar-el-dolor/>
- <https://www.realfitness.es/salud/problemas-espalda-agacharse-sin-flexionar-rodillas/>
- Guía para el cuidado de espalda. Fremap. Mutua de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales de la seguridad social. Número 61.
- Sociedad española de Medicina Física y Rehabilitación. <http://www.sermef-ejercicios.org>.

2. Proceso asistencial de lumbalgia y/ o radiculopatía de extremidades inferiores.

Gerencia Regional de Salud - Dirección General de Asistencia Sanitaria SACYL. JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN

3. Manual de espalda. FEDEMA.

4. Programa de ejercicios cervicales y dorso- lumbares Francisco Muñoz Estevez , Sonia Sánchez Gómez Yolanda Pérez Ríos Eloy Molina Perea

Fisioterapeutas Hospital Marítimo de Torremolinos. *Enferm Docente 2004; 79:14-22*

5. Ejercicio físico e higiene postural como prevención y tratamiento a las algias vertebrales. Revisión bibliográfica.

Autores: Rodríguez García, Isabel Marina; Morales García, Marina Amparo; Rosa Ruiz, Silvia; Carrión Amorós, Yésica. Organización: Hospital del Poniente (el Ejido-Almería), Hospital de alta resolución (el Toyo-Retamar).

SERVICIO MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN HOSPITAL DEL HENARES