



La evolución de las especies nos llevó a andar erectos. El precio que debemos pagar los humanos a causa de ello es el dolor y trastornos lumbares. En nuestra sociedad moderna e industrial, es la causa más común de ausencia laboral en adultos menores de 45 años. Se estima que el 50% de las personas sufren dolor lumbar en el transcurso de sus vidas. La industria y las aseguradoras de riesgo de trabajo invierten millones de pesos en el tratamiento de dicha incapacidad.

Pero no todas son malas noticias: la mayoría de esos dolores remite con el reposo y el tratamiento conservador. También se considera un mal que puede ser prevenido convenientemente. De aquí en adelante veremos cómo evoluciona este dolor y cómo el kinesiólogo puede ayudarlo a sentirse bien otra vez.

### **SU CINTURA (parte baja de la espalda o zona lumbar).**

Su cuerpo depende de la columna vertebral para la estabilidad estructural. Los miembros superiores, tórax y pelvis dependen de ella, ya que allí se articulan. O sea que en toda actividad que usted realiza (caminar, inclinarse, bailar, etc.) debe intervenir la columna.

La columna está formada por 24 huesos articulados llamados vértebras. Entre ellas hay un disco esponjoso que las mantiene juntas, amortigua y favorece sus movimientos.

La superposición de las vértebras en estado natural forma un tubo largo, desde la cabeza hasta la pelvis donde se aloja la médula espinal. Cada par de nervios que de ella nacen desde el conducto hacia el resto del cuerpo por el agujero formado a los lados de la vértebras.

La zona que sufre más es la región lumbar o parte baja de la espalda. Es la parte que soporta todo el peso, por estar más abajo y es el asiento de todos los movimientos de la columna, por lo tanto está en actividad permanente: el dolor lumbar generalmente proviene de cambios degenerativos en los discos intervertebrales. Con el paso de los años y, de acuerdo a la actividad realizada con cada persona, cada disco se va deteriorando progresivamente.

Eventualmente puede romperse y producirse lo que se conoce como hernia de disco. El contenido del disco se desparra- ma por el conducto medular, pudiendo comprimir la médula o las raíces nerviosas que de ella emergen. Esta irritación produce dolor y otros trastornos degenerativos en la zona correspondiente al nervio implicado. El dolor se ve aumentado por el espasmo muscular. La lesión del disco produce alteraciones en la estabilidad de la columna que lleva a cambios degenerativos empeorando la situación de las raíces nerviosas.

### **CÓMO PREVENIR LOS PROBLEMAS LUMBARES**

Cualquiera es vulnerable al dolor lumbar, aunque ciertas ocupaciones están más propensas. Las personas que están mucho tiempo sentadas, sometidas a vibraciones (choferes) o aquéllos destinados a cargar pesos son los más comunes. Cualquier actividad que signifique un aumento de carga para la región lumbar es peligrosa para la salud de la columna vertebral. El secreto para minimizar el riesgo está en disminuir el riesgo en cada actividad aplicando los siguientes principios.

Trabajar manteniendo la postura natural. Ya sea sentado o de pie, intentar mantener siempre el arco natural de la región lumbar. Para levantar objetos pesados del piso flexionar las rodillas y mantener siempre la curvatura lumbar. No girar el tronco en el momento del máximo esfuerzo.

Sentarse con sumo cuidado. Si usted es chofer de autos debe seleccionar una posición de manejo adecuada, cuidando la curva lumbar y la flexión de las rodillas. Es muy importante no estar sentado por prolongados períodos de tiempo, sino levantarse periódicamente y caminar un poco.

Controlar el peso corporal.

Mantener una buena postura para dormir.



### CÓMO ACONDICIONAR SU ZONA LUMBAR

La musculatura espinal provee movilidad y estabilidad a su cintura. Mantenerla en buen estado es importante para la salud y para recuperarse pronto de los trastornos de la misma.

Recientes estudios demuestran que lo más importante no es la fuerza de dichos músculos sino la condición física general de cada individuo. Esto se traduce en la importancia de realizar ejercicios aeróbicos frecuentes, como caminar o nadar, para mantener las condiciones de salud de la columna vertebral.

Después de la lesión, el primer paso para recuperar la salud es ejercitación adecuada para recuperar movilidad y flexibilidad. En ausencia de dolor su kinesiólogo le recomendará actividades a realizar para recuperar el mejor estado físico.

### TRATAMIENTO PARA LA REGIÓN LUMBAR EN PROBLEMAS

Por cientos de años se le ha aplicado al sufrimiento de la espalda varios tipos de tratamiento en vano. Por eso se siguió en la búsqueda de terapias más efectivas: desafortunadamente no es algo sencillo, ni común. Los científicos están en desacuerdo en algunos puntos ya que algunos pacientes mejoran su movilidad y algunos con reposo, pero la mayoría prefiere el tratamiento conservador.

**Reposo en cama:** Durante el periodo de máximo dolor (aproximadamente 48 hs.) La termoterapia y los calmantes recetados por el médico ayudarán a aliviarlo.

**Medicación para el dolor:** ayudará a superar el periodo de máximo dolor, pero no cura la verdadera causa del mismo.

**Tracción:** recientes estudios indican que la tracción lumbar ayuda en la recuperación, fundamentalmente porque mantiene a la persona en reposo sin posibilidad de moverse.

**Manipulación:** la movilización en manos de un kinesiólogo experimentado suele ser beneficiosa, con sumo cuidado ya que ayuda a recuperar movilidad, reducir el espasmo y mejorar la circulación.

**Inyección epidural de antiinflamatorios:** es beneficiosa en algunos casos.

**Cirugía:** Sólo se realiza cuando falta el tratamiento conservador, permaneciendo los dolores y síntomas neurológicos.

De todas formas es importante considerar que una vez que se ha tenido un síntoma de dolor en la región lumbar, esa zona será vulnerable por el resto de sus días. Por lo tanto un buen tratamiento debe incluir la forma de prevenir cualquier recidiva.