



Desde que los seres humanos aprendimos a caminar en dos pies, nuestras manos quedaron libres para trabajar; sin embargo, desde la época antigua, hemos tenido que pagar un precio por el hecho de poder caminar rectos... y lo hemos pagado con nuestra espalda.

En nuestra moderna sociedad industrial, el dolor de espalda es la causa principal de la pérdida de actividad entre los adultos menores de 45 años. Pero también hay buenas noticias: la mayor parte de los dolores de espalda se pueden mejorar con reposo y tratamientos sencillos. Y más aún, un gran número de estos se puede prevenir.

Aquí trataremos de explicar las principales razones por las cuales se lastima la espalda, y como un terapeuta físico, puede ayudarle a mejorar.

EL DOLOR DE ESPALDA

La estabilidad estructural de su cuerpo depende directamente de su columna vertebral. Los hombros, la cavidad torácica y la pelvis están anclados a la columna para obtener fuerza y movilidad.

Entre las vértebras de la columna se encuentran discos esponjosos que proveen acolchonamiento y las mantienen unidas, y, a su vez, la columna está envuelta fuertemente por ligamentos y músculos.

En la región lumbar (alrededor de la cintura) es donde se encuentran la mayoría de los dolores de espalda. La espina lumbar es la que lleva la carga cuando usted se dobla, se encorva o se sienta. Los discos de este sector de la columna (discos lumbares) son susceptibles en algunos

casos de degeneramiento, provocando el dolor en este punto. A medida que la persona va avanzando en edad, el material elástico de los discos se va secando y encogiendo, y va perdiendo su elasticidad. Así, con la tensión que causa levantar objetos, toser o sentarse indebidamente, el disco deteriorado se puede desplazar y hasta es posible que se rompa. Un disco herniado puede presionar en la raíz de un nervio adyacente; y esto es lo que suele causar dolor, adormecimiento u hormigueo.

CÓMO PREVENIR LESIONES DE ESPALDA

Todos estamos vulnerables a las lesiones de espalda, pero, por otra parte, no podemos evitar cada actividad tensionante ya que estas se realizan permanentemente en el desenvolvimiento de nuestra vida cotidiana.

La clave para reducir las lesiones de este tipo se encuentra en minimizar el riesgo inherente a cada actividad aplicando los siguientes principios:

Trabaje en su postura física: no se encorve. Mantenga el arco natural de la parte lumbar de su espalda cuando esté de pie, o cuando se sienta.

Levante los objetos utilizando las piernas: no doble la espalda para recoger un objeto, sino doble las piernas y mantenga la espalda recta.

Siéntese con cuidado: el soporte para el área lumbar y los descansos periódicos para caminar son esenciales.

Duerma seguro: los seres humanos pasamos un tercio de nuestras vidas en la cama, así es que trate de dormir en posiciones que le mantengan la espalda recta.

Controle su peso: el sobrepeso aún más tensiona sobre las que ya sufre su espalda.

Por miles de años las personas con problemas de espalda han venido buscando en vano una cura. La misma ciencia médica moderna aún continúa buscando terapias más efectivas; y aunque todavía existe un desacuerdo en cuanto a los tratamientos específicos, la mayoría de los expertos prefieren enfoques conservadores para tratar este tipo de afecciones:

Reposo en cama: durante las primeras 48 horas, o mientras pasa el período agudo, quédese en la cama. Si su cama se hunde en la mitad, colóquese una tabla debajo del colchón. La aplicación de calor o hielo le pueden ayudar a superar los espasmos musculares y mejorar la circulación.

Medicinas para el dolor: el médico le puede recetar alguna medicina con el fin de ayudarlo a pasar el momento de mayor molestia. Sin embargo, esto no le ayudará a recuperarse.



Tracción: los estudios recientes indican que la tracción en el hospital puede ayudar simplemente porque mantiene al paciente en cama. La mayoría de los expertos están de acuerdo en que la tracción lumbar hecha en una clínica ambulatoria puede ser un tratamiento efectivo.

Manipulación: la movilización manual de la región lumbar puede ayudar en la recuperación porque restaura el movimiento, reduce el espasmo y estimula la circulación.

Inyecciones epidurales: las inyecciones epidurales de medicinas antiinflamatorias o analgésicos han mostrado ser una forma efectiva de tratamiento para muchos pacientes con problemas en la parte inferior de la espalda.

CÓMO AYUDA LA TERAPIA FÍSICA EN EL CUIDADO DE SU ESPALDA

El terapeuta físico le trae una perspectiva única en el cuidado de su espalda: el paciente es el protagonista más importante en el proceso de recuperación y prevención.

El le hará partícipe de su tratamiento enseñándole que usted es, en cierta forma, su propio terapeuta. De esta forma, intentará que a medida que usted se envuelva en su rutina diaria, se vaya sanando y no vuelva a lesionarse. Todo comienza con una evaluación minuciosa.

Evaluación: La terapia física le pone mucho énfasis a este proceso. Su terapeuta físico se tomará el tiempo para hablar con usted y le hará una evaluación detallada para identificar el problema que le causa dolor.

Terapia: Su terapeuta físico le diseñará un plan de tratamiento de acuerdo a su problema y comenzará a trabajar para que usted recobre la flexibilidad y se alivien las molestias.

Educación: Usted no necesita convertirse en un experto para prevenir o restaurarse de una lesión, pero quizás necesita aprender nuevos hábitos. Su terapeuta físico le ayudará a continuar por sí mismo la terapia por medio de un programa casero especialmente diseñado para cubrir sus necesidades.

DESPUÉS DEL TRATAMIENTO

La meta de la terapia física es facilitar que usted regrese a su vida normal lo antes posible, con las habilidades necesarias para evitar una recaída. Usted no necesitará ver a su terapeuta físico de nuevo a no ser que tenga una lesión aguda.

LA TERAPIA FÍSICA EN EL LUGAR DE TRABAJO

Tenga en cuenta que si usted realiza trabajos que le demandan un esfuerzo físico, en este caso también los terapeutas físicos pueden ayudarlo a prevenir lesiones.

LA CIRUGÍA

La cirugía solamente se debe considerar cuando hayan fallado los tratamientos conservadores para controlar el dolor severo y crónico u otros síntomas.

Mientras que la laminectomía (un procedimiento en donde se remueve el material del disco) cuenta con un alto índice de éxito, también conlleva riesgos. Es importante consultar con varios ortopedistas o neurocirujanos antes de tomar esta decisión tan seria. Tenga presente que después de que se haya lesionado la espalda, probablemente esa área quedará vulnerable por el resto de su vida. Cualquier plan de tratamiento exitoso debe incluir un componente para prevenir que se vuelva a lesionar la espalda.