

Rehabilitación frente a la lumbalgia

Hospital Perpetuo Socorro. La contractura dolorosa y persistente que afecta a los músculos de la parte baja y debe ser atendida con urgencia constituye una de las causas más frecuentes de consulta médica y una de las principales enfermedades laborales, explica explica la doctora Ana Muñoz, especialista en Rehabilitación

CANARIAS7 SALUDABLE
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Constituye una de las causas más frecuentes de consulta médica y una de las principales enfermedades laborales. Se trata de la lumbalgia, una contractura dolorosa que afecta a los músculos de la parte baja de la espalda, la zona lumbar, que se mantiene de forma persistente y debe ser atendido con urgencia. De hecho, es un motivo bastante usual de baja médica y suele producirse en adultos que padecen sobrecargas continuadas en la musculatura lumbar, sufren estrés de forma continuada, se mantienen sentados de forma errónea durante largos espacios de tiempo o fuerzan posturas durante mucho tiempo. Además, puede deberse a un traumatismo intenso, ya sea por accidente o sobreesfuerzo. Por todo ello, suelen estar relacionadas con la actividad laboral y son una de las enfermedades ante las que se busca concienciar mediante el Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo que se celebra la próxima semana. Los trastornos degenerativos de la columna lumbar también pueden provocar esta patología.

Se manifiesta mediante un dolor fuerte que se mantiene en la parte inferior de la espalda y su gravedad «depende de la cronicidad, recurrencia, el tipo de trabajo en caso de que esta sea su causa o su origen en cualquier caso, y de la edad», explica la doctora Ana Muñoz, especialista en Rehabilitación del Hospital Perpetuo Socorro. Y es que en primer lugar es importante, a la hora de comenzar el tratamiento, tener en cuenta estos factores. La lumbalgia es recurrente si ha aparecido en diversas ocasiones y la edad en las que se concentra la gran mayoría de los afectados comprende entre los 30 y 60 años. Por último, es importante distinguir entre lumbago agudo y crónico. En este sentido, se considera agudo si su duración no excede los tres meses y crónico si excede tal período.

«En el Hospital Perpetuo Socorro el tratamiento en general comprende la aplicación de calor, realización de estiramientos, ejercicios de fortalecimiento de la musculatura lumbar, aeróbicos y la formación del paciente en las principales normas de higiene postural, una acción que consideramos fundamental para prevenir posteriores recaídas», afirma la doctora Muñoz. Este plan de ejercicios debe realizarse de forma controlada y progre-



Unidad de rehabilitación. El equipo del servicio del Hospital Perpetuo Socorro.

siva para obtener una espalda más fuerte y flexible que evite nuevos episodios y no es conveniente que se efectúe en exceso durante las fases agudas de dolor, en la que no obstante tampoco es recomendable el reposo absoluto. «Debe realizarse el máximo de actividades que permita el dolor, sin forzar pero sin parar, para acelerar la recuperación y evitar ulteriores recaídas así como devenir en patologías graves de columna», continúa la especialista en Rehabilitación.

Entre los factores de riesgo que pueden provocar su aparición se encuentra un mobiliario incómodo en la oficina o en casa, ya sea por su falta de ergonomía o por un tamaño inadecuado para las medidas de la persona que ocupa tal espacio. Dormir mal o en un colchón muy blando o antiguo (al igual que el sillón), el estrés, los movimientos repetitivos o esfuerzos excesivos, el sobrepeso, sedentarismo e incluso algunas enfermedades metabólicas como la osteoporosis, la

artrosis así como traumatismos de columna por accidentes conciben la lista principal.

Una serie de cuidados específicos pueden contribuir de forma importante a la prevención de la lumbalgia. Entre los mismos se encuentran las pausas entre tareas repetitivas o tras estar mucho tiempo de pie o sentado, dando por ejemplo un pequeño paseo. Y en caso de que el trabajo realizado incluya la carga de mercancía es recomendable utilizar fajas que protejan la

zona lumbar. Realizar ejercicio físico regularmente, las actividades de ocio que reducen el estrés y una alimentación sana son otras medidas a tener en cuenta. «Y ante cualquier dolor súbito e intenso que persista lo mejor es acudir al médico ya que el tiempo es fundamental para recuperar la lesión con la mayor celeridad posible, que además puede alertar de la existencia de alguna otra patología», concluye la especialista en Rehabilitación del Hospital Perpetuo Socorro.

Fórmulas de prevención

Respecto a las medidas básicas de higiene postural, la doctora Muñoz recomienda no permanecer realizando la misma actividad o en la misma postura durante largos períodos de tiempo y, si es preciso, tomar descansos o alternar diversas acciones. También existen opciones si hay que permanecer largo tiempo erguidos, como cambiar de posi-

ción, dar pequeños pasos o elevar un pie. Cuando sea preciso realizar acciones con los brazos hay que procurar no elevarlos excesivamente o estar encorvados. Una espalda erguida y alineada es fundamental al estar sentados, repartiendo el peso equitativamente y con los talones y puntas de los pies apoyados en el suelo o con un reposa-

piés si no se alcanza. A la hora de inclinarse, es recomendable no curvar la espalda sino agacharse flexionando las rodillas y con la espalda recta. Para el transporte y levantamiento de pesos es igualmente importante doblar las rodillas y no la espalda, elevar los objetos sólo hasta la altura del pecho y llevarlos pegados al cuerpo.

Por último, a la hora de dormir las mejores posturas son las que mantiene la postura habitual de la columna, sobre todo la posición fetal, por lo que dormir boca abajo no es buena opción. Caminar, nadar o realizar ejercicio en el agua son excelentes prácticas para fortalecer la espalda y mejorar o prevenir la aparición de la lumbalgia.