

salut



cultura & vida

CLAVES SOBRE EL DOLOR DE **ESPALDA**

Consejos. Cambiar regularmente de posición y fortalecer la musculatura contribuyen a contrarrestar las molestias

SÍLVIA FORNÓS / AGENCIAS
TARRAGONA

El dolor de espalda afecta o afectará a 8 de cada 10 personas en algún momento de su vida. Asimismo, el dolor lumbar y la cervicalgia se encuentran dentro de los cinco problemas de salud más prevalentes, con cifras en ascenso. «El 80% de las lumbalgias son funcionales, es decir, en relación con contracturas, malas posturas, sobreesfuerzos, vida sedentaria...», señalan desde la Sociedad Española de Columna Vertebral.

En cuanto a esta realidad, la fisioterapeuta y vocal de la sección territorial del Camp de Tarragona del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, Laura Menés Fernández, asegura que «además del estilo de vida, el dolor de espalda es una cuestión sociocultural, en tanto que en los últimos años la patología se ha normalizado». Asimismo, en cada etapa de la vida los dolores de espalda evolucionan: «En la infancia, las principales molestias son a nivel dorsal, en la adolescencia evolucionan a nivel cervical y continúan en la zona dorsal, mientras que en la edad adulta la mayor prevalencia es lumbar».

Agregado a lo anterior, la fisioterapeuta indica que las principales causas de dolor de espalda son benignas, es decir, «el dolor



aparece cuando el sistema musculoesquelético se contrae de repente, por lo que, en muchos casos, no es necesario ningún tratamiento a nivel farmacológico, sino que es suficiente con un reposo relativo, que en los primeros días contribuirá a reducir la inflamación». A este respecto, desde la Sociedad Española de Columna Vertebral apuntan que «el diagnóstico es clínico en el 90% de las ocasiones. Es decir: médico y paciente hablando, junto con una exploración básica. Solo cuando hay dudas, se solicitan radiografías, scanner, resonancias, analíticas... para valorar hueso, discos, estrecheces de canal, fracturas, inflamaciones...».

Por ello, «el tratamiento es básicamente conservador. El ejercicio, la higiene postural y la vida activa son las normas básicas y

universales para prevenir las recaídas. Esto se recomienda siempre, excepto cuando hay sospecha de fractura, tumor o infección». Unas recomendaciones que contrastan con el tratamiento de reposo absoluto. «Es importante seguir moviéndose para evitar que la rigidez de los músculos empeore», afirma Laura Menés Fernández.

Variabilidad de movimiento

Asimismo, la fisioterapeuta resume en dos los malos hábitos que repercuten en la salud de la estructura musculoesquelética: «El primero es no cambiar regularmente de posición, es decir, el problema radica en estructurar nuestra postura en un mismo movimiento, por lo que no existe una variabilidad», explica la especialista.

A diferencia de cuando éramos niños y niñas, que estábamos jugando y moviéndonos, ahora nuestro abanico de movimientos es limitado. Por esta razón, la fisioterapeuta asegura que «disponer de una variabilidad de movimientos contribuiría a que la espalda fuese más elástica».

En cuanto al segundo hábito incorrecto, aunque menos frecuente, Laura Menés Fernández señala que «incluye realizar actividades físicas o deportes que requieren de un nivel elevado de exigencia muscular, además de la espalda, por lo que en muchas ocasiones no estamos preparados» y añade que «no existe ninguna postura lesiva, sino que nuestra espalda no estaba preparada para dicho ejercicio».

Mochilas escolares

Cualquiera que sea la situación en el futuro, Laura Menés Fernández afirma que «hoy en día

todavía existen mitos y falsas creencias sobre las causas del dolor de espalda». «Por ejemplo, en la infancia y la adolescencia, la tesis sobre que el peso de las mochilas puede provocar dolencias musculoesqueléticas no resulta demasiado clara porque la espalda de los niños y niñas es capaz de soportar el peso».

A título de ejemplo, recientemente el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) ha retomado su campaña de *Fomento de hábitos saludables en escolares*, con el objetivo de inculcar rutinas beneficiosas en la infancia y la adolescencia, para evitar problemas musculoesqueléticos en la edad adulta. Las mochilas y la postura al sentarse no son los causantes del dolor de espalda en los escolares, «salvo casos puntuales», según el CPFCM.

Desde la institución también han hecho hincapié en que «no hay una postura 'perfecta' ni estándar que evite molestias de espalda. Lo que hace falta es cambiar de posición cada cierto tiempo y mantenerse activo, evitando el sedentarismo también en los niños, que a veces pasan demasiado rato ante el televisor o jugando a videojuegos en el ordenador». Por todo ello, Laura Menés Fernández afirma que «por norma general, la mochila no causa ni patología ni desestructuración en la espalda de los niños y niñas ni a corto ni a largo plazo, y si existe dolor habría que buscar otras causas».

Cómo dormir

¿Realmente es necesaria la almohada para descansar bien?, ¿Có-





Christian Schinder Traumatólogo

«La obesidad infantil implicará problemas de espalda en unos años»

Entrevista

El hospital de El Vendrell es pionero en aplicar la discectomía lumbar endoscópica en lesiones lumbares

mo debemos escogerla?, ¿De lado, boca arriba o boca abajo?, ¿Qué beneficios aporta dormir con una almohada entre las piernas?

«A la hora de dormir, el hecho de hacerlo en un colchón específico o utilizando una almohada concreta, o hacerlo de lado, son otros de los grandes mitos. Si no existe ninguna patología diagnosticada, lo mejor es dormir lo más cómodo posible, por lo que la comodidad es una cuestión subjetiva», afirma la fisioterapeuta.

Levantar peso

«Las recomendaciones de seguridad y salud laboral dicen que a la hora de levantar peso debemos doblar las rodillas y no la espalda, pero se ha demostrado que no equivale a que haya menos lesiones. Si no que por una cuestión de física, cuanto más cerca tengas el peso del cuerpo, más fácil será y menos sufrirán las estructuras, porque la carga estará más cerca de tu centro de gravedad», argumenta la fisioterapeuta.

¿Espalda recta?

Laura Menés Fernández indica que otra de las falsas creencias que existen es en cuanto a la posición de la espalda. «Los profesionales de la fisioterapia luchamos constantemente contra el pensamiento que la posición de estar recto es la mejor, porque no es cierto que haya una mejor posición para sentarse que otra», asegura.

En este sentido, recuerda que «lo importante es fomentar una variabilidad de movimiento, es decir, puedes estar sentado recto unos minutos, pero después es aconsejable cambiar de posición». Por último, advierte que «tampoco existe una silla mágica ni ergonómica que resuelva nuestros dolores de espalda en la oficina o en casa, sino que muchas veces son contraproducentes porque limitarán mucho más nuestros movimientos».

Sobrepeso y obesidad

En cuanto a si el sobrepeso y la obesidad son contraproducentes para los dolores de espalda, Laura Menés Fernández asegu-

ra que «está demostrado que a nivel articular, como el peso aumenta de manera progresiva, las articulaciones pueden llegar a adaptarse», pero aun así la fisioterapeuta recuerda que «tanto el sobrepeso como la obesidad son un problema de salud que afectan a todo el organismo, lo que también se incluye la estructura muculoesquelética».

Elasticidad

Entonces, ¿qué podemos hacer para lograr una mayor elasticidad musculoesquelética? «Hoy en día existen muchas alternativas por lo que cada persona debería adherirse a la que más cómoda le resulte, porque así



tendrá una mayor constancia y mayores serán los beneficios a largo plazo», afirma la fisioterapeuta. En este sentido, aconseja tanto practicar algún deporte o actividad física, como incluir en nuestros hábitos diarios una pauta de variabilidad de movimientos.

«Por ejemplo, hay quien en el pasillo de casa coloca diferentes dispositivos, a modo de pulsadores, a distintas alturas para ir tocándolos cada vez que pasa», detalla la especialista, quien añade que «en función de cómo hayamos abordado la variabilidad de movimiento desde la infancia, todo ello repercutirá en la manera en que viviremos y desarrollaremos o no dolor de espalda durante la edad adulta».

J. M. BASELGA
EL VENDRELL

El traumatólogo Christian Schinder ha incorporado al hospital de El Vendrell la discectomía lumbar endoscópica para la intervención de lesiones lumbares de columna.

¿Tan mal tenemos la espalda?

Entre el 50 y el 60% de las visitas médicas de traumatología son por patología espinal. Por problemas de columna.

¿De todo tipo?

De todo tipo. Cervialgia, dorsalgia, lumbalgia...

¿Hay alguna causa?

Más allá de otras situaciones neuromusculares como la fibromialgia, que también pueden controlarse, una forma de vida muy sedentaria o un trabajo repetitivo, y además con unas costumbres de mala posición continuada, afectan a la columna.

¿Por ejemplo?

¿Se ha fijado en la postura en la que pasamos horas consultando el móvil? Esa postura cervical de cuello doblado no ayuda. ¿Y qué postura tenemos ante el ordenador sin movernos durante horas?

Posturas forzadas que hasta unas décadas no teníamos.

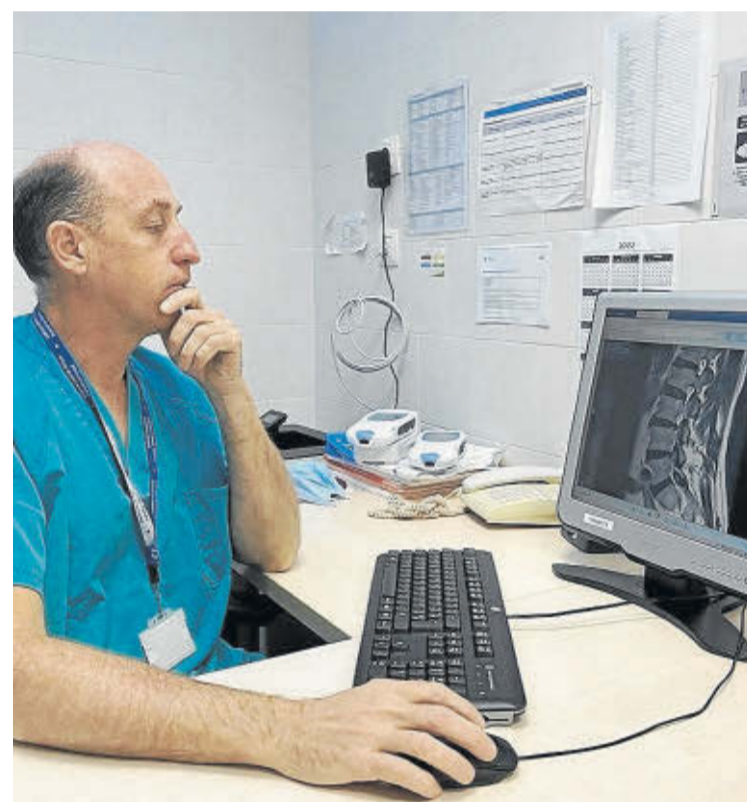
De hecho, cuando el hombre pasó de ir de cuatro patas, a dos patas cambiamos la configuración del cuerpo. La columna pasó a una función más exigente.

¿El origen de los muchos problemas de espalda son posturales?

En gran parte. Y porque no hemos reforzado el cuerpo para evitar que la espalda y la columna asuma todo el esfuerzo.

¿Cómo puede protegerse a la columna de esa carga?

Con un ejercicio como el yoga, pilates, natación. Abdominales... Reforzar la musculatura abdominal y lumbar hace que la presión que soportan los discos de



Christian Schinder, traumatólogo del hospital de El Vendrell. FOTO: J.M.B

la columna sea menor. A partir de una edad ese esfuerzo de la espalda es mayor.

Usted habla incluso de la alimentación.

El sobrepeso en la barriga provoca una posición que carga a la espalda. La dieta equilibrada también favorece a la prevención de la espalda y la columna. Un exceso de barriga nos obliga a cambiar el ángulo afectando a los discos y la elasticidad. La obesidad infantil va a comportar muchos problemas de espalda en unos años.

Pues con los hábitos de vida actuales...

Antes si querías ir al quiosco andabas varias calles. Hoy, como mucho, coges un patinete eléctrico. Los agricultores padecerán de otras situaciones. Pero la espalda la tienen fortalecida. En 20 años habrá una gran necesidad de intervenciones de espalda por problemas cervicales.

El cuerpo humano va a la artrosis.

Parte del dolor es por falta de lubricar el esqueleto.

En el hospital de El Vendrell se aplica la discectomía lumbar endoscópica para la intervención de lesiones lumbares.

El tratamiento de columna ha evolucionado mucho. Lo que antes se hacía con una cirugía abierta, ahora se hace con cámara. La endoscopia es el futuro de la cirugía de columna.

¿Qué beneficios tiene?

Es menos invasiva y la recuperación del paciente es más rápida. Hoy está limitada a ciertas patologías. Hay hernias que se operan y otras que no.

Se aplica en pocos centros.

La Xarxa Santa Tecla ha apostado por implantarla en el hospital de El Vendrell. Debe ser un centro de referencia para este tipo de intervenciones. Con las comunicaciones actuales los desplazamientos de población son sencillos. El hospital puede especializarse en esta intervención. También a nivel formativo.