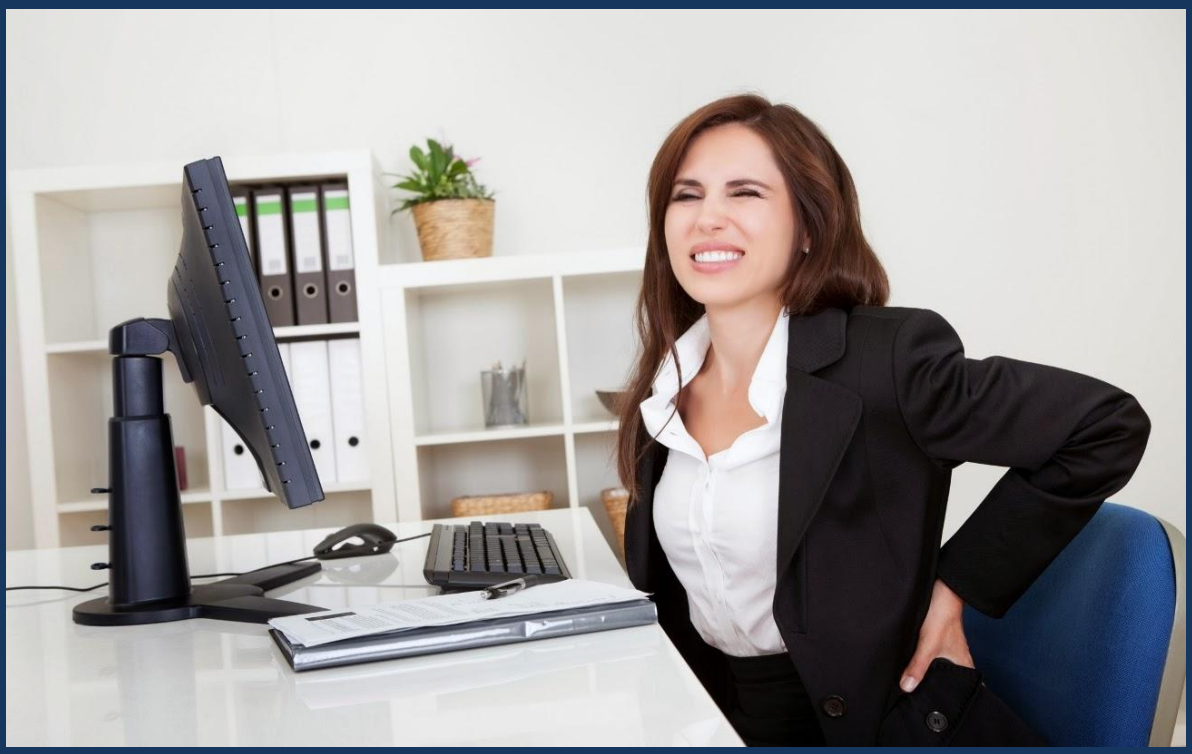


DOLOR DE ESPALDA ¿CUAL ES LA CAUSA?

Dra. María de los Dolores Vicencio Acevedo

Las imágenes de este artículo solo tienen fines ilustrativos

INTRODUCCION

Alguna vez en la vida ¿ha tenido dolor de espalda?

No es la única persona. En este tiempo en el que el sedentarismo prevalece sobre la actividad física, los cuadros de lumbalgia (dolor de espalda baja) son muy frecuentes y también son causa de ausentismo laboral así como de millonarias pérdidas de horas/hombre para las instituciones públicas y privadas.

La Organización Mundial de la Salud lo describe como un verdadero problema de salud pública ya que es la primera causa de discapacidad en personas jóvenes y su prevalencia está aumentando rápidamente.

Hace solo una década este problema generaba pérdidas por 85 billones de dólares al año en los EU y 6 billones de euros anuales en UK.

Se calcula que el 70 % de quienes sufren dolor de espalda por primera vez se recuperan en el lapso de un mes, el resto se recupera poco a poco en los siguientes meses y solamente el 4% queda con dolor después de 6 meses.

En cuanto al problema personal, el dolor implica sufrimiento.

De las personas que quedan con dolor crónico, solo 50% de ellas regresa al trabajo, el resto ya no lo hace.

Independientemente de lo que las empresas hagan o dejen de hacer, la persona tiene que buscar la manera de evitar este tipo de dolor.

En la historia de la medicina ha habido muchas y variadas teorías acerca del origen del dolor de espalda. Unas y otras de estas teorías han caído en desuso.

Lo que no varían son los conceptos de la anatomía funcional y su conocimiento es deseable si queremos comprender esta forma de dolor músculo esquelético.

Así que si tiene dolor de espalda y cuadros frecuentes de incomodidad, no le queda otra opción que saber qué pasa ahí adentro, en su espalda…



Este artículo le dará conocimientos necesarios para entender cómo se mueve la columna vertebral y qué cosas la pueden afectar.

Así mismo le ayudará a percibir su postura, pues si algo hemos perdido, es este sentido de auto percepción corporal.

El concepto de estrés biomecánico al que sometemos a nuestro cuerpo nos dará la pauta preventiva y lo describiremos en otros artículos y en otro momento, esté pendiente.

ANATOMIA FUNCIONAL

¿Se había dado cuenta que la mayoría de las actividades de la vida diaria, las hacemos hacia adelante?









Estudiar ante la computadora, lavarnos la cara, los dientes, tender la cama, comer, trabajar en cualquier oficio. Todo implica una cierta flexión del cuerpo hacia adelante.

Pero… ¿qué es lo que se dobla hacia adelante? Y ¿porqué duele?

Para comprenderlo es necesario conocer un poco de anatomía…

No mucho, no se asuste.

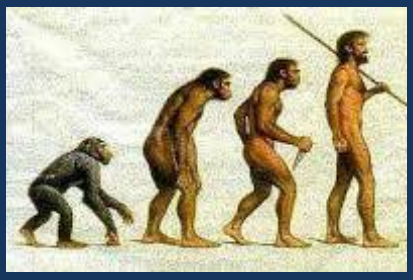
La estructura del cuerpo está fundada en el esqueleto.



Sin esqueleto seríamos una masa amorfa reptando por el suelo víctima de cualquier depredador con buenas mandíbulas.

Durante la evolución y ante la evidencia de la aparición de un homo erectus, nos percatamos de la enorme importancia del proceso por el que la columna vertebral pasó, de una postura doblada hacia adelante a otra postura totalmente vertical.

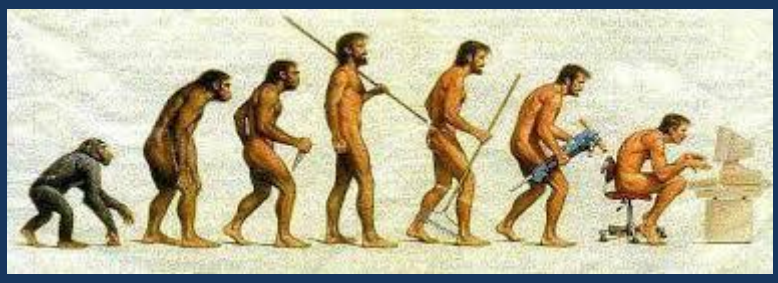
Recuerde: El privilegio de tener una postura erecta nos costó millones de años de evolución.



Ello implicó una serie de adaptaciones de huesos, tendones, ligamentos y músculos para poder soportar la nueva postura que permitiera libertad a las manos. Teniendo las manos libres fue posible el uso de herramientas que facilitaron enormemente la caza y la supervivencia del ser humano.

La evolución, crecimiento y fortalecimiento de los músculos erectores de columna, de los músculos anteriores de las piernas y de los músculos glúteos lo permitió.

Ahora compare la ilustración anterior con la siguiente:



Tardamos millones de años en lograr la postura erecta y pocos años en perderla y volver a la postura jorobada.

Tendremos que hacer algo al respecto ¿no le parece?

Por lo pronto es bueno saber que:

La columna está compuesta de

7 vértebras cervicales

12 vértebras dorsales

5 vértebras lumbares

5 vértebras sacras fusionadas y

3 a 5 vértebras coxígeas

Cada una de ellas cumple funciones específicas.

Por ejemplo, las vertebras cervicales sostienen la cabeza y tienen gran movilidad para darle al cuello la versatilidad de movimientos que requiere para dirigir los ojos y oídos casi 180 grados o más a la redonda. No tanto como los búhos pero casi..

El cuello se puede mover en 6 direcciones: flexión, extensión, inclinación lateral derecha e izquierda y rotación derecha e izquierda.



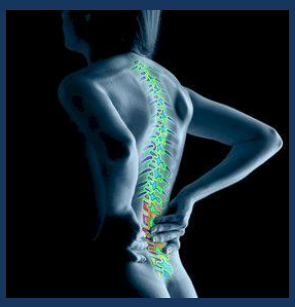
Esta es una radiografía lateral izquierda del cuello donde se pueden contar las 7 vertebras cervicales. La séptima es muy palpable (aproveche para conocerla y tocarla en la base del cuello), y es la más notoria cuando empezamos a jorobarnos.

Las vertebras dorsales tienen características que permiten la articulación con las costillas para formar el tórax. Son las vértebras que tienen menos movilidad, pues las costillas limitan el movimiento



ya que al formar una caja, su función es la protección de los órganos vitales como el corazón, los pulmones, riñones, hígado y los grandes vasos sanguíneos.

Las vértebras lumbares son las más grandes y resistentes pues soportan el peso del cuerpo. **De ellas depende la flexión hacia delante en todas nuestras actividades diarias**; por lo que es la zona que carga más peso, que sufre más estrés biomecánico y por lo tanto la que más frecuentemente produce dolor; principalmente entre las vértebras lumbares 4 y 5 y entre la vértebra lumbar 5 y la sacra 1.

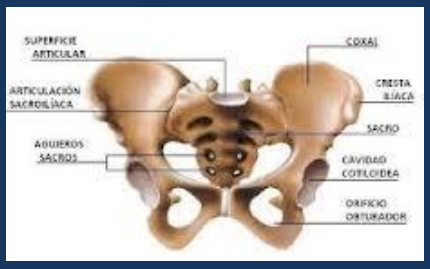


La columna lumbar se mueve en flexión, extensión, inclinación lateral derecha e izquierda y rotación derecha e izquierda; muy parecido a como se mueve la columna cervical.

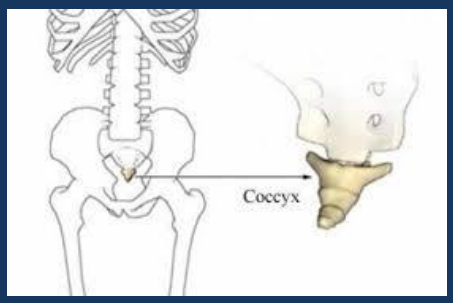
Las vértebras sacras están fusionadas con los huesos ilíacos para formar la pelvis con una articulación sacro-ilíaca por detrás y con la sínfisis púbica por delante. Estas dos articulaciones son semimóviles

y se "abren" durante el embarazo para aumentar la cavidad pélvica y facilitar el proceso del parto.





Las vértebras coxígeas son reminiscencias de una cola. Ya no tienen función específica para la postura vertical actual del cuerpo humano y podemos prescindir de ellas en su totalidad. Las caídas "de sentón" pueden luxarlo sin que ello tenga ninguna repercusión más allá de un dolor pasajero.



El grado de movilidad de la columna se mide en grados y toda la columna actúa como un conjunto. Sabemos cuántos grados de cada movimiento son normales.

Parte del cuidado personal es evitar que disminuyan los arcos de movilidad a través del tiempo y conforme aumenta la edad. Mantener la columna flexible y con movilidad completa es nuestra responsabilidad.

La práctica del yoga es excelente para lograr este objetivo.



EQUILIBRIO POSTURAL

Cada porción de la columna tiene una curva específica que se compensa con las demás para dar la estabilidad que el cuerpo necesita en posición vertical.

Si vemos la columna de lado (en el plano sagital) encontramos que:

La columna cervical tiene una curva de concavidad posterior (lordosis cervical)



La columna dorsal con una curva de convexidad posterior que da la forma redondeada al tórax y compensa la concavidad de la columna cervical.

La columna lumbar tiene una curva de concavidad posterior (lordosis lumbar) para compensar la convexidad de la columna dorsal.

El sacro compensa a la columna lumbar con su convexidad posterior.

La compensación que dan estas curvas entre si las mantiene sanas ya que sólo de esta manera pueden soportar las enormes cargas a las que las exponemos durante las actividades de la vida diaria.

Estas curvas pueden estar aumentadas o disminuidas por causas traumáticas, congénitas, genéticas, por enfermedades adquiridas o defectos posturales.

Si vemos la columna por delante y por detrás, en condiciones normales, encontramos que forma una línea recta vertical. Por detrás se ven las apófisis espinosas que son palpables a lo largo de toda la espalda y por delante vemos los cuerpos vertebrales con sus discos entre cada dos vértebras.

Cualquier desviación en este plano coronal se llama escoliosis y requiere tratamiento ortopédico y fisiátrico. Consulte a su Fisiatra médico rehabilitador.



IMPORTANCIA DEL CENTRO DE GRAVEDAD

Pero ¿Qué es lo que hace que la columna sea estable en esta posición vertical?

En la posición de pie se acepta que el centro de gravedad del cuerpo humano está delante de la segunda vértebra sacra.

Se supone que, si estamos en perfecto equilibrio, con el centro de gravedad en ese lugar, el esqueleto nos mantiene de pie con muy poco esfuerzo de los músculos posteriores de la pantorrilla, glúteos y espalda.

El balanceo de la pelvis provoca que el centro de gravedad suba y baje con el vaivén de la marcha. Pero si nos inclinamos demasiado hacia adelante nuestra postura se verá "desgarbada". Note como la mayoría de las personas caminan llevando el tronco inclinado como si tuvieran prisa. Ello implica que su centro de gravedad ha ascendido por delante de las vértebras lumbares o torácicas en persona muy jorobadas o incluso, el centro de gravedad se encuentra en una parte anterior fuera del cuerpo!.

PROBEMOS

Haga la prueba de percibir el centro de gravedad en la segunda vértebra sacra. Hágalo ahora, póngase de pie, perciba la simetría de ambas piernas y como descansa el peso de su cuerpo de forma uniforme en ellas y camine con esa imagen mental.

Automáticamente su postura de pie y al caminar, mejora. Si la percepción que usted tiene no es simétrica, puede requerir el uso de plantillas correctoras y ejercicios específicos.

La modificación de las curvas de la columna en el plano sagital o la pérdida de la verticalidad en el plano coronal producen contracciones de los músculos que tratan de recuperar el equilibrio.

Si éste propósito no se logra, el músculo queda contraído tratando de corregir las desviaciones vertebrales sin lograrlo y ello produce dolor.



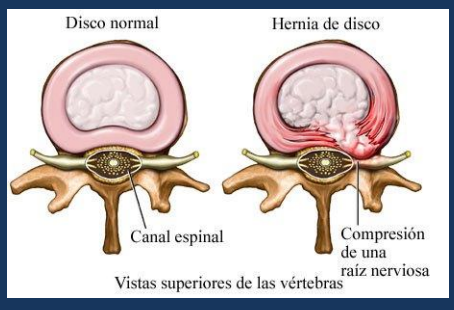
Así pues, además de las vértebras, los músculos ligamentos y tendones cumplen una función. También se debilitan, trabajan de más o se dañan siendo otra de las causas de dolor lumbar o cervical.

Otra estructura importante son los discos intervertebrales. Estos discos sirven de amortiguadores a toda la estructura vertebral, son cartilaginosos y tienen un núcleo pulposo en el centro.

A diferencia del disco intervertebral que no se mueve, el núcleo pulposo tiene cierta libertad de movimiento dentro del disco intervertebral, limitado por el anillo fibroso de la periferia. Cuando nos inclinamos hacia adelante el núcleo pulposo va hacia atrás. Cuando extendemos la columna hacia atrás, el núcleo pulposo se desplaza hacia adelante.

La posición forzada frecuente hacia adelante, desplaza el núcleo hacia atrás y puede llegar a romper este anillo fibroso.

Las posturas viciosas durante toda la vida afectan tarde o temprano todas estas estructuras provocando rupturas, desgarros, hernias o extrusiones que pueden presionar las raíces nerviosas que van a brazos y piernas produciendo dolor.



Sabemos que los tejidos blandos no se ven en las radiografías por lo que es poco prudente comenzar tomando estos estudios al primer síntoma de dolor lumbar. La revisión clínica es primero.

Es fundamental el estudio minucioso de la postura de pie, en posición sentada e, incluso acostada, la búsqueda de reflejos de estiramiento y de alteraciones de la sensibilidad así como un examen manual muscular en cualquier persona que presenta dolor lumbar. No dude en consultar a su Fisiatra Médico Rehabilitador.

AUTO PERCEPCION

Para guardar una buena postura requerimos percibirla.

Ello es difícil pues adoptamos actitudes corporales poco conscientes, posturas automáticas que dicen mucho de nuestro estado de ánimo y de la relación que tenemos con el entorno. El tipo de trabajo que requiere de alta concentración mental también contribuye a que nos "olvidemos" de nuestro cuerpo y no seamos conscientes de las tensiones a las que sometemos músculos, tendones y ligamentos con posturas viciosas.

Le comparto un buen ejercicio de auto percepción:

1.- Recuéstese boca arriba en el piso sobre un pliego de papel suficientemente largo para dibujar el cuerpo.



2.- Pida a otra persona que dibuje el contorno de su cuerpo,

3.- Perciba las partes de su cuerpo que apoyan en el suelo. La simetría o asimetría de dichos apoyos, lo simétrico o asimétrico de la longitud de los pies. La sensación de carga de peso en las diferentes zonas, etc.

4.- Levántese y trate de dibujar estas percepciones en el papel con diferentes trazos y colores.

Ello da una idea bastante cercana de las tensiones musculares que entran en juego durante esta postura.

Descubra las soluciones a este problema. Pronto le enviaremos información al respecto.

Lea más sobre tratamiento del dolor de espalda, temas de postura, dolor de cuello y espalda, medicina de rehabilitación y los recursos con los que cuenta en el blog:

http://www.doloresvicencio.com

Consulte a tu Fisíatra (Médico especialista en Medicina de Rehabilitación) cuando tenga dolor de espalda. También consúltelo antes de ir a un gimnasio y someterte a una serie de ejercicios que quizá no sean para usted.

Los aparatos para fitness, puede provocar daños si no son del tamaño adecuado a su estatura y complexión y si no hay un guía capacitado para enseñarle a usarlos.

Si desea compartir este artículo, invite a sus amigos y familiares a visitar el blog completo y descargar su propia copia gratis.

Si desea más información de cómo prevenir y tratar el dolor de espalda visite:

dolordespalda.com

Pero si prefieres algo más dinámico anótate para tomar el método PILERITE de re-educación postural

pilerite.com/metodo-pilerite