

# TRATAMIENTO INTEGRAL PARA HERNIA DISCAL.

FISIOTERAPIA, OSTEOPATIA, ACUPUNTURA, KINESIOTAPING....

## Objetivo del artículo:

Es evidente que existen diferentes tipos de Hernia discal y sus tratamientos se adaptan a cada paciente. No conviene protocolizar los tratamientos sino realizar un profundo examen clínico para la pronta recuperación de la lesión. El objetivo del artículo es mostrar un breve resumen sobre los diferentes tipos de técnicas dentro de la Medicina Manual o alternativa que se pueden emplear para tratar una lesión de hernia discal lumbar.

## Definición de Hernia discal:

Entre la parte anterior y posterior de las vértebras se forma un conducto, el canal medular, en cuyo interior está la médula espinal.



También entre las vértebras se forman unos agujeros llamados agujeros de conjunción que es por donde salen las raíces nerviosas. Entre vértebra y vértebra hay un disco, éste se comporta como un amortiguador para absorber fuerzas de compresión y cizallamiento. El disco está formado por el núcleo pulposo y el anillo fibroso. El núcleo ocupa la parte central y está compuesto básicamente por agua. El anillo fibroso está por fuera del núcleo y sirve para la transmisión de presiones y evitar que el núcleo no salga. A partir de los 30 años se producen cambios degenerativos en el disco. Al realizar un movimiento de flexión de tronco el núcleo puede migrar hacia atrás y romper la resistencia del anillo fibroso. Esto se llama Hernia de Disco y suele producir compresión de raíces nerviosas

o compresión medular.

## Síntomas de Hernia discal:

- Puede empezar con lumbago
- Dolor en anteflexión de tronco
- Bloqueo vertebral
- Dolor al toser o estirar la pierna
- Hormigueos en la pierna
- Si afecta a las raíces de S1 se verán afectados los esfínteres por falta de control del mismo

## Diagnóstico:

Es importante realizar una historia clínica y exploración física del paciente.

Si se sospecha de hernia discal se puede solicitar Resonancia Magnética.

## TRATAMIENTO INTEGRAL O MULTIDISCIPLINAR.

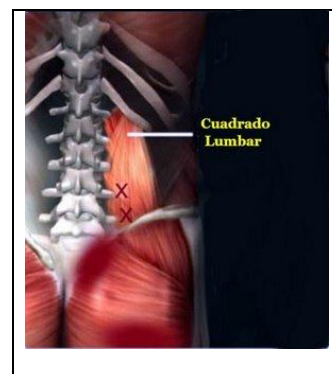
### FISIOTERAPIA.

Se define fisioterapia como el conjunto de métodos, actuaciones y técnicas que, mediante la aplicación de medios físicos, curan, previenen, recuperan y adaptan a las personas afectadas de disfunciones somáticas y orgánicas o a las que se desea mantener en un nivel adecuado de salud.

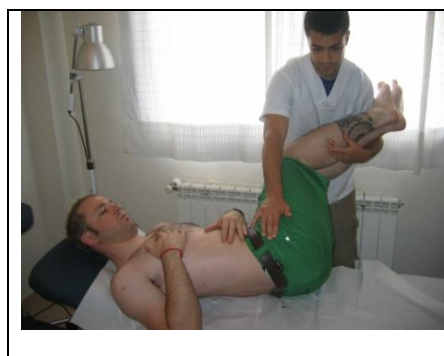
1. **Masoterapia.** La técnica de Amasamiento se emplea para actuar sobre la musculatura contracturada. Sus principales efectos son de aumento de circulación sanguínea en la zona, mejora la elasticidad de la piel, mejora la comunicación neural.



2. **Tratamiento de Puntos Gatillo.** Se define punto gatillo como zona minúscula (1 cm más o menos) altamente irritable localizada en el interior de un músculo, que se presenta sensible a la palpación, con limitación en la amplitud del estiramiento y con dolor irradiado a la presión mantenida del punto. Existen 3 tipos de puntos gatillo: Activos, Secundarios, Satélites.



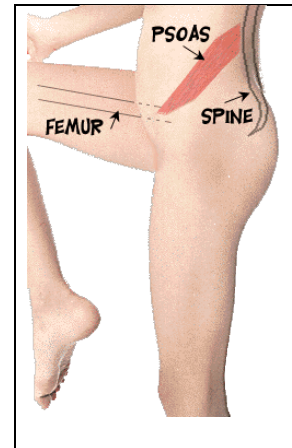
3. **Movilización Lumbar** en Flexión, Extensión, Rotación e inclinación. Las movilizaciones dirigidas a segmentos con poca movilidad son recomendadas para evitar la rigidez local



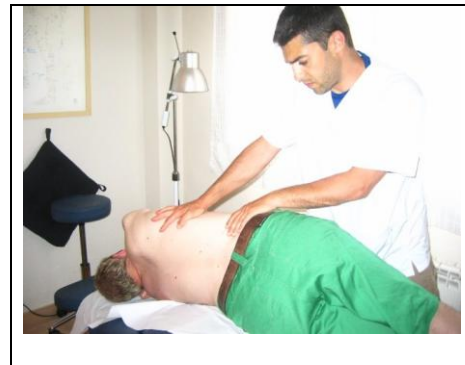
4. **Estiramiento** de la musculatura Lumbar, Piramidal, Psoas-iliaco, Cuadrado lumbar, Abdominales, isquiotibiales, Abdominales.

- A. **Piramidal.** Tiene su origen en cara anterior del Sacro entre 1º y 4º agujero sacro se inserta en el borde superior del trocánter mayor. Su acción es de rotador externo. El músculo piramidal mantiene una estrecha relación con el Nervio ciático con lo que conviene estirar el músculo para evitar compresión nerviosa.

- B. **Psoas- iliaco.** Se encuentra entre la cavidad abdominal y parte anterior del muslo. Tiene 2 porciones: PSOAS , tiene su origen en D12 y las 5 vértebras lumbares, apófisis costiformes correspondientes y desciende hacia la fosa iliaca del coxal. ILIACO, tiene su origen en la parte interna de la cresta iliaca, Espina iliaca antero superior e inferior, base del sacro, fosa iliaca interna y zona lateral de la cara anterior del sacro. Ambos se insertan en trocánter Menor del fémur. Mantiene íntima relación con el plexo lumbar. Dependiendo del punto fijo su acción es flexor de columna o muslo y ligera rotación hacia el lado del músculo contraído.



- C. **Cuadrado lumbar.** Formado por fibras que se entrecruzan en 3 direcciones: FIBRAS COSTOTRANSVERSAS, que van de las apófisis transversas de las primeras vertebrae lumbares a la duodécima costilla. FIBRAS ILIOTRANSVERSAS, desde espina iliaca a apófisis transversas de las cuatro últimas lumbares. FIBRAS ILIOCOSTALES, desde la cresta iliaca a la duodécima costilla. Su función principal es inclinación homolateral de columna y pelvis y si actúa de manera conjunta depresión de la caja torácica y ligera extensión.



- D. **Paravertebrales.** Se extienden por toda la parte posterior del tronco, desde nuca hasta pelvis, uniendo la parte inferior de costillas a la pelvis y los omóplatos a las vertebrae. Desde la pelvis hasta la nuca.

- E. **Abdominales.** Se extienden desde la parte inferior de las costillas hasta la parte superior de la pelvis, protegiendo los órganos internos. Los que están en la parte anterior se denominan "**rectos anteriores**", y al contraerse tienden a acercar las costillas a la pelvis frontalmente, doblando la columna hacia delante. Los abdominales que están en la parte lateral se denominan "**oblicuos**". Transverso del abdomen es el más profundo con un origen en cresta ilíaca, ligamento inguinal, fascia lumbar y cartílagos de seis costillas inferiores insertándose en línea alba y pubis.



5. **Estabilización lumbopelvica** y aprendizaje del control motor. Existe una relación directa entre la actividad de los músculos abdominales, el diafragma

torácico y los músculos del suelo pélvico en la estabilidad de la columna vertebral.

La contracción simultánea de la musculatura espinal, abdominal, psoas realizan protección y estabilización lumbar. Es importante un aprendizaje de la movilidad de la pelvis y su bloqueo anteroposterior para evitar desajustes en región lumbosacra.



6. **Electroterapia** en hernia discal. La electroterapia es la aplicación de energía electromagnética al organismo, con el fin de producir sobre él reacciones biológicas y fisiológicas, las cuales aprovecharemos para mejorar los distintos tejidos cuando se encuentran sometidos a enfermedad o alteraciones metabólicas de las células que componen dichos tejidos.

A. **Ultrasonidos.** Son ondas sonoras de alta frecuencia, desde 0,8 a 3 Mhz producidos por un cabezal vibratorio que se aplica sobre la piel, a cuyo través penetran en el organismo. Efectos terapéuticos: ascenso de la temperatura interior local, nutrición celular, mejora del nivel de polarización de membrana, mejora de la circulación linfática



1. Ultrasonidos



2. Aparato de Corrientes.

B. **T.E.N.S.** la Estimulación nerviosa transcutánea bloquea o alivia el dolor agudo o crónico a través de la modulación inhibitoria de la información dolorosa generada por un estimulador electrónico que emite pulsos de baja frecuencia y baja intensidad.

C. **Interferenciales.** Las corrientes interferenciales son corrientes de media frecuencia, alternas, rectificadas o no, con una frecuencia superior a los 1000 hz.

7. **Movilización neuromeningea.** La movilidad del sistema nervioso forma parte de los sistemas mecánicos que determinan la calidad y la amplitud de los movimientos del aparato locomotor. El sistema nervioso, a semejanza con otras estructuras somáticas (músculos, tendones, cápsulas, etc.), puede sufrir procesos patológicos que afecten a la elasticidad, a su amplitud de movilidad y así como a la generación de síntomas que se manifiestan, en muchos casos, con características similares a las que generan estas otras estructuras somáticas. El Sistema Nervioso y sus envolturas de tejido conectivo, como cualquier otro tejido blando, se benefician de la movilización y la elongación aplicadas con criterio terapéutico.



## **OSTEOPATIA**

Técnica manual cuyo objetivo es restablecer la movilidad perdida y dar equilibrio al sistema muscular, esquelético, visceral y craneal.

Se realiza técnica manipulativa con descompresión de la raíz nerviosa afectada por la hernia discal. Se busca y trata las Hipomovilidades vertebrales y normalización de los músculos periféricos a la lesión. También existe la camilla de flexión-distracción para bombear el disco y la reabsorción discal.



## **PERCUTOR ESTRUCTURAL**

Es un instrumento de uso manual capaz de crear un impacto dinámico que crea un ajuste de fuerza controlada en una precisa y concreta dirección, a una alta velocidad, con el fin de combatirla subluxación

Principios generales:

- Actúa por vía mecánica y neurológica
- Sustituye fuerza de alta velocidad en Osteopatía o Quiropráctica
- Tiene como base la visión global de la estructura
- Método regulador que combate la subluxación, mejora la inervación musculoesquelética y relación neurovegetativa por medio de un impulso rápido e indoloro. Descompresión articular.



## ACUPUNTURA

La acupuntura forma parte de la Medicina Tradicional China, a través de diferentes puntos repartidos por todo el cuerpo, se logra equilibrar el sistema energético del cuerpo humano. En medicina china el dolor es signo de estancamiento de energía. Es tremendamente efectiva en caso de Hernia discal ya que produce un efecto antiinflamatorio y analgésico importante sin ningún tipo de contraindicación. Se puede realizar lo que se denomina puntura local en los puntos A'shi para eliminar la congestión y drenar a través de puntos a distancia como puede ser 40V, 62V, 60V, 34 VB, 3H.

La aplicación de ventosas y moxibustión en zona lumbar presenta un gran beneficio para eliminar dolor en caso de Hernia de disco.



1. Puntura local de la musculatura lumbar.
2. Puntura 60 Vejiga para eliminar dolor lumbar
3. Puntura local musculatura lumbar
4. Ventosa región lumbar

### VENDAJE NEUROMUSCULAR

Es una técnica desarrollada y utilizada en Japón y Corea que ha llegado poco a poco a Europa convirtiéndose en uno de los vendajes más utilizados en medicina deportiva. Tiene la función de reeducar el sistema neuromuscular, propioceptivo, mejora la postura, y facilita el drenaje linfático y circulatorio.

El vendaje es hipoalergénico, transpira y no se despegas con el agua, en lo que le convierte en herramienta muy útil en caso de actividades deportivas.

El tipo de vendaje que se realiza para el dolor lumbar es colocar las vendas de abajo hacia arriba con la persona en flexión de tronco para estirar musculatura paravertebral lumbar. En caso de Hernia Discal este tipo de vendaje es de enorme eficacia, ya que produce una relajación de la musculatura lumbar con su consecuente descompresión.



### CUÑAS DEJARNETTE

**Técnica Quiropráctica Americana** que consiste en reequilibrar la pelvis. La ideó **Bertram Dejarnette**. Las ventajas de las cuñas es liberar el parámetro anteroposterior y externo-interno de la sacroilíaca, permiten tratar al mismo tiempo el lado en disfunción y el lado en compensación. El bloqueo de la pelvis trata a la vez la torsión de la pelvis, la lesión vertebral, la torsión ligamentosa y membranosa que pueden afectar al raquis, al cráneo o al sistema fascial. En caso de Hernia discal el protocolo



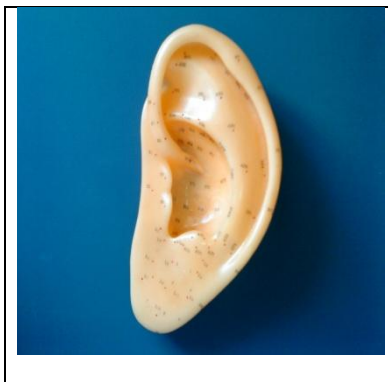
1. Localizar Pierna corta

2. Colocación de Cuñas

3. Pierna corta derecha

de tratamiento estaría en categoría III. El bloqueo de la pelvis en torsión provoca un estrés de los músculos, ligamentos, cápsulas articulares y del disco intervertebral a nivel de L5

## AURICULOTERAPIA



La Auriculoterapia forma parte de uno de los microsistemas de la acupuntura. Se emplea para el diagnóstico y tratamiento del dolor y de diferentes enfermedades. A través de la estimulación de diversos puntos de la oreja, se logra actuar sobre diferentes partes del cuerpo y órganos. Desde tiempos remotos, la Medicina Tradicional China considera la oreja con relación directa al sistema del cuerpo humano. Por tal motivo fue muy estudiada y utilizada para el tratamiento y diagnóstico de diversas inflamaciones de órganos.

Existen más de 200 puntos en la oreja. En el caso de

Hernia discal lumbar la auriculoterapia es fuertemente aconsejada y efectiva debido a su efecto antiinflamatorio y anestésico sin ningún tipo de contraindicación.

## FIBROLISIS DIACUTANEA



Método de tratamiento contra el dolor musculoesquelético con el objetivo de liberar adherencias del músculo – fascia – aponeurosis a través de diversos ganchos aplicados contra la piel. La finalidad es que aumente la movilidad tisular con lo que aumenta también la amplitud articular, liberando los planos de deslizamiento tisular

Conclusión: Existen numerosas técnicas beneficiosas con el objetivo de tratar una lesión por hernia discal lumbar. El tratamiento multidisciplinar potencia la calidad y el resultado positivo de la curación de una hernia discal lumbar.

