

# Preguntas y Respuestas



## Philippe M. Delêtre

**Fisioterapeuta** Nº 1264  
Colegio Fisioterapeutas  
Comunidad de Madrid.

### **Osteópata**

Estructural  
Escuela Universitaria  
ONCE

**Acupuntor.** (Miembro  
de Practitioner  
Registers). Miembro  
Federación Europea  
Medicina Tradicional  
China

## CLÍNICA PHILES

- *Fisioterapia*
- *Osteopatía*
- *Acupuntura*
- *Pilates con Máquinas*
- *Pelviperineología.*
- *Escuela de Espalda*

## ¿Qué quiere decir lumbalgia?

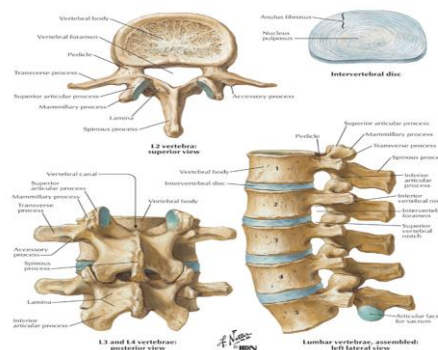
El dolor de espalda baja o lumbalgia no es una enfermedad, sino un síntoma. Normalmente suele venir de un problema mecánico como resultado de un deterioro doloroso de uno o varios elementos que constituyen la columna vertebral (hueso, disco, articulaciones, ligamentos). También el dolor de espalda puede venir por un reumatismo inflamatorio (espondilitis anquilosante), un tumor o una

enfermedad que toca la columna como las vísceras (riñones, vías urinarias, ovarios...). **Es importante realizar un estudio personalizado para poder realizar un tratamiento adecuado a cada patología.** En el caso de dolor mecánico es importante el tratamiento con Fisioterapia con el objetivo de mejorar la elasticidad de los músculos y correcciones articulares.

**“Es imprescindible un estudio personalizado para poder llevar a cabo un correcto diagnóstico y tratamiento”.**

## ¿Cuáles son las estructuras que duelen en Lumbalgia?

La columna vertebral está formada por vértebras, discos, ligamentos, músculos. El dolor puede ser el resultado de alteraciones de las vértebras (Fracturas, aplastamientos, etc.) de articulaciones (artrosis), de ligamentos (esguince lumbar), de músculos (rotura muscular o debilidad muscular), puede venir de alteraciones estructurales (escoliosis, cifosis, hiperlordosis). Rigidez y alteraciones en el disco intervertebral, herniaciones de disco o pinzamientos nerviosos.



Columna lumbar maximizada

## Signos de la escoliosis



## Signos de la escoliosis infantil.

## ¿Qué es la escoliosis? ¿Cifosis?, ¿hiperlordosis?

La columna vertebral vista de frente no presenta curvaturas, es derecha. Cuando se produce una curva en S o en C se suele decir que hay escoliosis. Se producen normalmente en la infancia por pequeñas desviaciones de caderas o a veces es de causa hereditaria y/o desconocida. Es importante observar bien la espalda en los niños ya que es durante el crecimiento pueden estructurarse y quedarse fija. A la larga las escoliosis producen artrosis vertebral y una mala repartición de cargas.

Visto de perfil la columna vertebral tiene curvas. A nivel cervical se le llama lordosis, a nivel dorsal Cifosis y a nivel lumbar lordosis. La curvatura exagerada o acentuada debido a cambios posturales producen patología y desequilibrios de espalda. La hiperlordosis lumbar

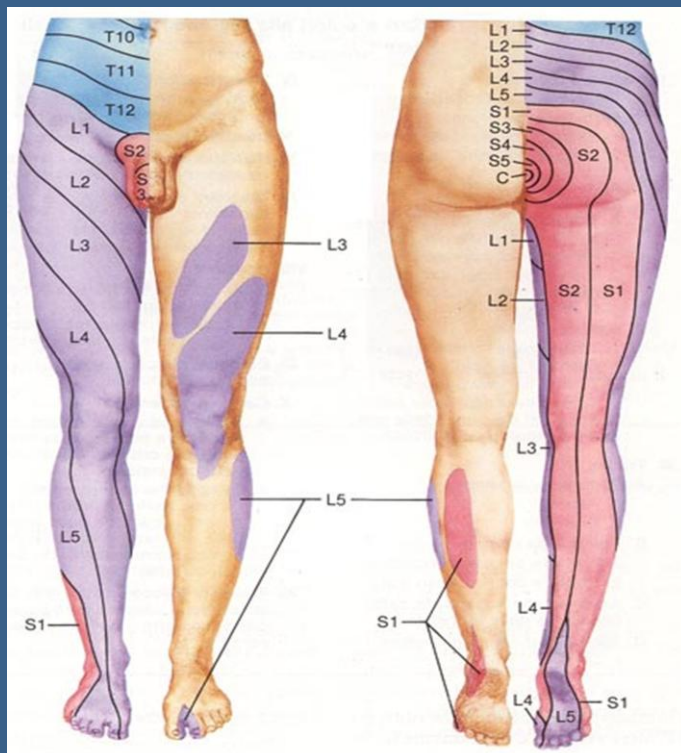
puede aparecer al cabo de los años cuando los músculos abdominales pierden su tonicidad o por aumento del peso en la parte anterior (aumento de peso en el abdomen fundamentalmente). El aumento de curvatura a nivel dorsal se llama Hipercifosis y suele deberse a problemas posturales y falta de musculatura en la zona dorsal.

Es muy frecuente encontrar también después de un accidente de tráfico una rectificación de la curva cervical, debido a toda la contractura residual después del accidente. Es importante el tratamiento con fisioterapia para cada una de las patologías ya que al equilibrar bien las vértebras y la tonicidad muscular se logran resultados satisfactorios. Mi consejo es **practicar el método Pilates con máquinas dirigidos por un fisioterapeuta** para estirar y fortalecer musculatura de la espalda.

## ¿Qué es una Ciática? ¿y Cruralgia?

Ciática y Cruralgia son neuralgias (afecta a la raíz nerviosa o al tronco nervioso). La ciática es el sufrimiento del tronco o raíz nerviosa del nervio ciático. La cruralgia es cuando afecta al nervio Crural. Los nervios ciáticos y crurales son dos nervios esenciales en la pierna. Sus raíces nacen en la medula espinal y desciende en la columna vertebral. Salen por cada lado de las vértebras, por los agujeros de conjugación. Se unen fuera de la columna vertebral para formar el tronco nervioso que desciende hacia el muslo o la pierna y se ramifica hasta los pies. Las raíces nerviosas pueden ser comprimidos, estirados o irritados por una hernia discal, un osteofito en caso de artrosis y diversas anomalías de la columna vertebral. Los síntomas se sitúan en el territorio del nervio. Suele dar problemas sensitivos (hormigueos, pérdida de sensibilidad) y pérdida de fuerza muscular en el territorio del nervio afectado.

El tratamiento en **fisioterapia** se basa en relajar y estirar bien la musculatura que envuelve al nervio ciático, como es el piramidal. Manipular o ajustar la vértebra que pinza el nervio para evitar la compresión nerviosa. Mi consejo es realizar también alguna sesión de **acupuntura** para llegar a un nivel más profundo, eliminando bien los síntomas y la causa del dolor



Inervación de la musculatura y sensibilidad de la pierna.

Signos de la escoliosis



## ¿Cuál es la frecuencia del dolor de espalda?

El dolor de espalda es muy frecuente, se estima que un 60 a 90% de la población han sufrido o sufrirán un dolor lumbar. La incidencia del dolor de espalda está en aumento estos últimos veinte años en los países industrializados lo que conlleva a un problema de salud pública importante. Sólo un 5% de los pacientes con dolor de espalda es de carácter invalidante y crónico. Definido por una incapacidad de trabajar durante más de 6 meses.

## ¿Cuál es el factor responsable del dolor de espalda?

Cuando duele la espalda, buscamos siempre una causa, casi siempre se piensa que puede ser de un esfuerzo físico inadecuado. Es cierto que muchas lumbalgias agudas son desencadenadas por un esfuerzo físico violento o inhabitual, o también un falso movimiento (al realizar una mudanza por ejemplo). También es cierto que hay trabajos que solicitan más la espalda y son propensos a tener dolor por eso. Pero no siempre es así, podemos tener dolor lumbar sin haber realizado ningún movimiento extraño y sin solicitar mucho la espalda en el trabajo. Puede haber una fragilidad en la columna vertebral (escoliosis, hiperlordosis), una musculatura insuficiente que no mantiene correctamente la columna vertebral. Un peso excesivo que produce aumento de presión en los discos lumbares. Para mantener una espalda sana **es importante una buena flexibilidad muscular de la musculatura de las piernas y de la espalda, una buena base muscular de músculos abdominales y espinales, y una correcta movilidad de articulaciones sacroiliacas, lumbar y cadera.**

Somos responsables directos de nuestra columna vertebral y podemos evitar el dolor y la pérdida de movilidad.

## ¿Tener mucha curva en la zona lumbar es grave?

La curva en la zona lumbar es normal, se llama lordosis lumbar. Aparece en la infancia y se constituye hacia los 5 años. Una persona con hiperlordosis (aumento de la curva lumbar) favorece que aparezca más artrosis lumbar al cabo de los años. Los músculos abdominales en buen estado beneficia a gente que tiene hiperlordosis, igual que una buena flexibilidad de la musculatura anterior del muslo (Cuádriceps y Psoas Iliaco).

El hecho de tener mucha curva no es grave, pero es importante realizar una **gimnasia correctiva y regular** para mantener una buena faja muscular a nivel del vientre.

## ¿Cuáles son los intereses, los límites y los inconvenientes de realizar una radiografía de columna vertebral?



La radiografía de la columna vertebral son generalmente el primer examen radiológico realizado cuando a un paciente le duele la espalda. Las radiografías muestran bien el hueso (vértebras). A la inversa que los músculos, los ligamentos, los discos, los nervios y vasos que no se ven. **El espacio interdiscal puede observarse en la radiografía por el estrechamiento que se produce entre ambas vértebras.** La radiografía puede ser normal y sin embargo a la persona le duele la espalda, sobre todo si es reciente. La radiografía es importante ya que descarta enfermedades más severas, necesitando un cuidado y tratamiento completamente distinto. **No está justificado la realización de radiografías si a la persona le duele recientemente.** Se debe realizar imperiosamente si existen signos clínicos inhabituales asociados como puede ser la fiebre. Un abuso de Rayos X es perjudicial ya que es radioactivo.