



Fisioterapia

www.elsevier.es/ft



REVISIÓN

Actualización sobre los efectos de los estiramientos en la lumbalgia: una revisión sistemática

S. Lago-Figueroa* e I. Da Cuña-Carrera

Facultad de Fisioterapia, Universidad de Vigo, Pontevedra, España

Recibido el 19 de diciembre de 2014; aceptado el 25 de febrero de 2015

PALABRAS CLAVE

Estiramientos;
Lumbalgia;
Modalidades de
Fisioterapia

Resumen

Objetivo: Analizar la literatura científica actual para conocer los efectos de los estiramientos en pacientes con lumbalgia.

Estrategia de búsqueda: La búsqueda se llevó a cabo en enero de 2014 en Medline, CINAHL, Scopus, WOS, LILACS y PubMed.

Selección de los estudios: Se obtuvieron un total de 350 artículos publicados entre 2009 y 2014, y aplicando los criterios de inclusión y exclusión, 12 fueron válidos para la revisión.

Resultados: En muchos de los artículos seleccionados se realizaron estiramientos de la musculatura de la cadena posterior, en uno de ellos se hizo estiramiento del tejido nervioso, y otro comparó estiramientos musculares con movilización neural.

Conclusiones: Los estiramientos, en general, obtienen resultados positivos. La calidad metodológica de los artículos analizados fue baja, por lo que serían necesarios más estudios de mejor calidad y con tamaños de muestra más amplios que verificasen los buenos resultados.

© 2014 Asociación Española de Fisioterapeutas. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

KEYWORDS

Stretching;
Low back pain;
Physical therapy
modalities

Update on the effects of stretching in low back pain: A systematic review

Abstract

Objective: To analyze the current scientific evidence to know the effects of stretching in patients with low back pain.

Research strategy: The research was carried out in January 2014 using Medline, CINAHL, Scopus, WOS, LILACS and PubMed.

Study selection: A total of 350 papers, published between 2009 and 2014, were review. Of these, 12 were finally selected for review after applying the inclusion and exclusion criteria.

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: salago89@gmail.com (S. Lago-Figueroa).

Results: Stretching of posterior muscle chain was done in many of the articles. In one article, the nervous tissue was stretched, and in another, muscle stretching was compared with neural mobilization.

Conclusions: In general, stretching resulted in positives results. The methodological quality of the papers analyzed was low. Therefore, more studies with better quality and larger samples sizes are needed to verify the good results.

© 2014 Asociación Española de Fisioterapeutas. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

Introducción

La lumbalgia es una dolencia musculoesquelética en la que el paciente refiere dolor en la zona baja de la espalda o en la zona lumbar, y que representa una de las afecciones con mayor consulta en atención primaria, generando grandes costos económicos. Actualmente, el dolor lumbar es una de las primeras causas de discapacidad en el mundo; entre el 70-80% de la población tuvo o tiene molestias lumbares¹.

Por lo general, la fuente del dolor lumbar no se detecta, diagnosticándose como dolor lumbar inespecífico. A su vez, este se clasifica en subagudo, cuando el dolor dura más de 7 semanas, y crónico, cuando supera los 3 meses².

El dolor lumbar presenta una etiología en la que se pueden introducir múltiples factores, tales como la edad (más incidencia entre los 35 y los 65 años), el sexo (no hay mucha diferencia entre hombres y mujeres), el sedentarismo, la obesidad, la actividad laboral, la falta de actividad física y el aumento de la esperanza de vida, entre otros¹. Algunos de los indicios para el posterior desarrollo de los dolores a nivel lumbar son la rigidez y la incapacidad de estabilización de la columna vertebral debido a los desequilibrios entre los músculos flexores y extensores del tronco³.

Entre los tratamientos para la lumbalgia podemos destacar el conservador y el quirúrgico. El tratamiento quirúrgico está reservado para casos de dolor mecánico por discopatía grave, por sobrecarga o con inestabilidad demostrada, o para enfermedades específicas como espondilolistesis con espondilolisis inestable, inestabilidad posquirúrgica de la estenosis del canal lumbar o fracturas vertebrales. El tratamiento conservador ofrece 2 opciones. Por un lado, está el tratamiento farmacológico, en el que destacamos los relajantes musculares, los AINE, los opioides y las inyecciones de corticoides. Por otra parte, tenemos los tratamientos de fisioterapia, en los que se utilizan medios físicos para la prevención y el tratamiento de la sintomatología asociada a las lumbalgias⁴.

La fisioterapia utiliza diversas técnicas, tales como la electroterapia, la ultrasonoterapia, la masoterapia, la crioterapia, la termoterapia, las manipulaciones vertebrales, las tracciones, la hidroterapia, la acupuntura, el ejercicio terapéutico y los estiramientos⁴.

Los estiramientos son parte del tratamiento de fisioterapia y, en este caso, sirven para mejorar la flexibilidad de los diferentes tejidos, como músculos, tendones, cápsulas articulares, ligamentos, nervios, piel, etc.⁵.

Existen varias propuestas de clasificación de los estiramientos⁵⁻⁷; una de ellas sería la siguiente⁶:

- **Pasivos:** cuando el estiramiento se hace con la ayuda de un colaborador, de modo que el practicante se relaja y el colaborador mueve la parte del cuerpo que se va a estirar.
- **Activos:** cuando el estiramiento lo realiza el propio practicante, sin ayuda de una fuerza externa.
- **Activo-asistidos:** cuando se combina el movimiento activo del practicante con la ayuda de un colaborador, el cual suma su ayuda con un estiramiento pasivo u oponiendo resistencia al movimiento.

La lumbalgia posee una alta incidencia a nivel mundial, y en la práctica clínica diaria los estiramientos son utilizados a menudo por su facilidad de ejecución, en su tratamiento y prevención. Consideramos que la actualización científica debería ser constante con respecto a este tema, incluyendo estudios sobre diferentes tipos de estiramientos y tejidos a estirar. Por ello, nos proponemos como objetivo de esta revisión bibliográfica analizar la literatura científica actual sobre los efectos de los estiramientos en pacientes con lumbalgia, así como describir los objetivos de cada estudio, las características de los participantes y las intervenciones realizadas, y, finalmente, determinar y evaluar las variables medidas y sus resultados.

Material y métodos

Durante el mes de enero de 2014 se llevó a cabo una revisión bibliográfica en las bases de datos de Medline, CINAHL, Scopus, WOS y LILACS, y en el buscador de artículos PubMed.

«Low back pain» se utilizó como descriptor en Medline, CINAHL y PubMed; en el resto de las bases de datos se empleó como palabra clave, con la excepción de LILACS, en la que se usó «lumbalgia». «Stretching» se utilizó como palabra clave en todas las bases de datos, excepto en LILACS, en la que se empleó «estiramiento», y en CINAHL, donde se utilizó «stretching» como descriptor.

Los criterios de inclusión establecidos fueron: artículos científicos de los últimos 5 años (2009-2014), publicados en inglés, castellano, francés o portugués, que los estudios hubiesen sido realizados en humanos y que la edad de los sujetos estuviese comprendida entre los 19 y los 64 años. Según los criterios de exclusión se rechazaron las revisiones

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/2616535>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/2616535>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)