

## CLÍNICA

# Tratamiento integral del dolor de espalda

José Faus Vitoria

Recibido el 10 de febrero de 2012; aceptado el 10 de marzo de 2012

### PALABRAS CLAVE

Hernia discal;  
Dolor espalda;  
Ozonoterapia;  
Homeopatía;  
Osteopatía

**Resumen** Desde que *Homo erectus* verticalizó su columna vertebral ganó en movilidad, pero a cambio la columna sufre los inconvenientes de la gravedad manifestando patología dolorosa en diversos puntos de la espalda (cervical, dorsal y lumbar). Su abordaje terapéutico no quirúrgico es aconsejado y practicado con garantías de curación, siempre y cuando se ejecute por terapeutas bien formados y con manos expertas. Este trabajo explica en qué consiste la ozonoterapia, la acupuntura, la homeopatía y la medicina naturista, así como consejos pertinentes para remediar o paliar el invalidante dolor de espalda.

© 2012 Elsevier España, S.L. Todos los derechos reservados.

### KEYWORDS

Herniated disc;  
Ozone therapy;  
Osteopathy;  
Homeopathy;  
Key symptoms  
for back pain

### Holistic treatment of back pain

**Abstract** Since *Homo erectus* verticalized his spinal column, he gained mobility, but in return suffered the drawbacks of gravity, manifested through pain in various points of the back (cervical, dorsal and lumbar).

Non-surgical therapy is recommended and practiced with guarantees of healing, always provided this is done by well-trained therapists with expert hands. This paper explains what ozone therapy, acupuncture, homeopathy and naturopathy are, and offers some advice for remedying or relieving crippling back pain.

© 2012 Elsevier España, S.L. All rights reserved.

Las estadísticas oficiales emitidas desde fuentes fiables aseguran que el dolor de espalda es la dolencia más habitual entre los humanos; inhabilita para el trabajo así como la libertad de movimiento para desempeñar las actividades más cotidianas.

La inmovilidad a que somete el dolor lumbar priva al ser humano del mejor de los privilegios: las relaciones social y laboral. La condena supone estar postrado en la cama o sillón con un solo deseo: calmar el dolor; cosa que no siempre se consigue sino es a base de calmantes.

El dolor de espalda, sea al nivel que sea, y especialmente a nivel lumbar, afecta a la mayoría de las personas en alguna etapa de su vida, sobre todo a una edad de entre 40-60 años, y preocupa seriamente a las autoridades sanitarias y a los gobernantes, tanto por la merma de confort así como por el gasto que supone para la administración pública.

Hay muchas maneras de tratar el dolor de espalda, desde antiinflamatorios-analgésicos, que comportan los consabidos efectos secundarios, hasta soluciones quirúrgicas, que sentencian al enfermo a no poder realizar en el futuro el

trabajo que desempeñaban anteriormente. Es por ello, que cualquier alternativa es válida, siempre y cuando se muestre eficaz y no presente riesgo alguno para el paciente.

Ante todo hay que saber por qué se desencadena el dolor lumbar. Como todo el mundo sabe debe de ser el medico, tras los estudios pertinentes (radiografía, resonancia magnética, etc.) quien debe emitir un juicio diagnóstico y prescribir el tratamiento más eficaz en cada caso, así como determinar un pronóstico adecuado.

Muchos de los pacientes ya tratados por la medicina oficial, con los métodos convencionales salen del paso sintiéndose aliviados, pero otros no, y nos preguntamos ¿por qué? La respuesta es que no se atendieron debidamente todos los factores que influyeron en el desencadenamiento del dolor y la incapacidad de movimiento.

La columna esta conformada por 33 huesos unidos entre si por ligamentos y elementos tendinomusculares, que permiten no sólo dar sostén al tronco corporal, sino que deben permitir todos los movimientos que somos capaces de reali-

zar para relacionarnos con el entorno. Dentro de la columna existen tres zonas (cervical, dorsal y lumbar) conformadas por vértebras con ciertas diferencias con el fin de asegurar los movimientos más eficaces sin desatender la función del sostén de las estructuras vitales (fig. 1). Estamos siempre en movimiento y adoptamos posturas cambiantes para mantenernos en pie sin perder el equilibrio, desafiando siempre las leyes de la física gravitatoria. Si la columna vertebral fuera enteramente rígida y recta, puede que cumpliera la función de sostener todo nuestro cuerpo, pero es seguro que la movilidad sería inexistente. Sin embargo, si la miramos de perfil, observamos que poseemos curvas. El hecho de que la columna tenga 4 curvaturas es para conseguir más resistencia, que según la ley del pandeo<sup>1</sup> la resistencia está en proporción al numero de curvas al cuadrado + 1 ( $R = n.^{\circ}$  de curvas al cuadrado + 1). Es por lo que las malas posturas o vicios posturales que adoptamos en nuestro quehacer diario originan el sufrimiento de ciertas zonas de la espalda, ya que alteramos el número de curvas disminuyendo así su resistencia. De la buena o mala postura que adoptemos al hacer un gesto o movimiento dependerá el buen funcionamiento de todas las vértebra. Con un buen gesto postural y el adecuado calentamiento muscular podemos cargar pesos importantes sin tener ningún percance; dan fe de ello pruebas olímpicas como halterofilia, lanzamiento de disco, etc.

Según la ley de Fryette<sup>1</sup>, las vértebras del raquis se comportan del mismo modo ante cualquier movimiento. Sabemos que en la flexión-extensión del raquis (espalda) es el disco y las estructuras ligamentosas anteriores y posteriores las que evitan que se extralimiten las vértebras causando lesión (fig. 2). Pero es en los movimientos de lateralización y rotación donde aparece más la lesión del disco. Fryette observó que las vértebras conllevan un movimiento de rotación automática y sincrónico ante una lateralización solicitada. Es decir, si lateralizamos hacia un lado (derecho o izquierdo), habitualmente la vértebra gira de forma sincrónica hacia el lado contrario; pero en situaciones de posturas extremas (extensión o flexión forzada) lo hace hacia el mismo lado, creando así patología de bloqueo.

La columna sana cuando está en buena postura efectúa movimientos armónicos sin causar lesión alguna. En la

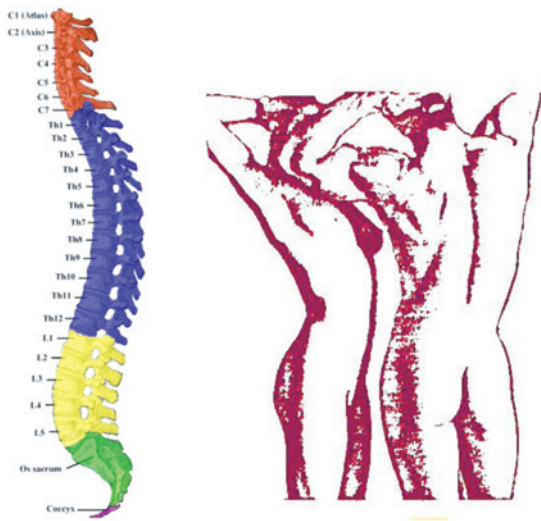


Figura 1 Columna vertebral y sus secciones.

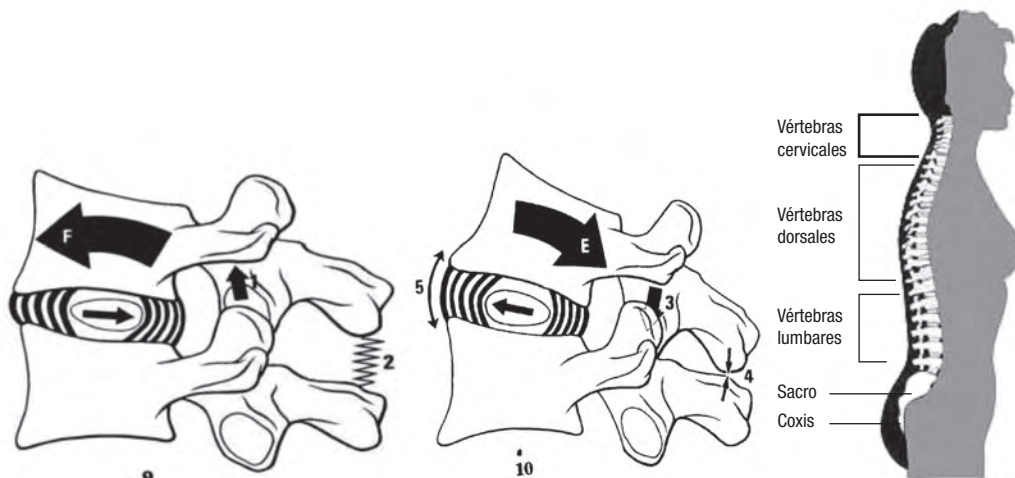


Figura 2 Unidad vertebral con su disco intermedio en flexión y extensión.

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/3102868>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/3102868>

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