



ORIGINAL

Escuela de espalda: una forma sencilla de mejorar el dolor y los hábitos posturales



M. Jordá Llona*, E. Pérez Bocanegra, M. García-Mifsud, R. Jimeno Bernad, R. Ortiz Hernández y P. Castells Ayuso

Servicio de Medicina Física y Rehabilitación, Hospital Universitario Doctor Peset, Valencia, España

Recibido el 7 de septiembre de 2012; aceptado el 18 de noviembre de 2013

Disponible en Internet el 28 de diciembre de 2013

PALABRAS CLAVE

Dolor de espalda;
Servicios de salud
escolar;
Adolescente;
Niño;
Postura;
Terapia por ejercicio

Resumen

Introducción: El dolor inespecífico de espalda en niños y adolescentes es muy prevalente. El objetivo de este estudio es presentar un programa de Escuela de espalda juvenil (EDEJ) y sus resultados en nuestro servicio.

Material y método: Estudio observacional y prospectivo con 139 pacientes, remitidos a la consulta de raquis juvenil por dolor, deformidad o asimetría en la espalda. Variables: edad, sexo, dolor, adopción de posturas correctas, actividad deportiva, adherencia a la EDEJ y percepción de estos parámetros por sus padres. Se midieron las variables mediante una escala numérica del dolor y una encuesta administradas en la primera sesión y a los 3 meses tras la EDEJ.

Resultados: El estudio fue completado por 119 pacientes (78 mujeres y 41 hombres) con una edad media \pm desviación estándar de $13,97 \pm 2,29$ años (9-20). La mediana de la intensidad del dolor se redujo de 3 a 0 a los 3 meses tras EDEJ ($p < 0,0001$). Aumentaron los pacientes que mejoraron su actitud postural, del 21 al 83% ($p < 0,0001$). No se confirmó un aumento de práctica deportiva post-EDEJ, aunque su práctica habitual se relacionó con una mejoría de dolor post-EDEJ ($p < 0,02$). La realización de los ejercicios no asoció disminución del dolor. Existió mala correlación entre la valoración de padres e hijos sobre el dolor post-EDEJ.

Conclusión: Un programa de escuela de espalda podría contribuir a disminuir el dolor inespecífico de espalda y mejorar los hábitos posturales en jóvenes.

© 2012 Asociación Española de Pediatría. Publicado por Elsevier España, S.L. Todos los derechos reservados.

KEYWORDS

Back pain;
School health
services;
Adult child;

Back school: A simple way to improve pain and postural behaviour

Abstract

Introduction: Non-specific back pain in children and adolescents has a high prevalence. The aim of this study is to show a Juvenile Back School (JBS) programme and its results in our hospital.

Material and method: A total of 139 patients referred to a Juvenile Back School for advice due to of pain, deformity or back asymmetry were included in a prospective observational

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: clinicajorda@gmail.com (M. Jordá Llona).

Child;
Posture;
Exercise therapy

study. Variables: age, gender, pain, correct postures, sports activities, adherence to JBS and appreciation of these parameters by their parents. Variables were measured with a numerical pain scale and with a survey completed in the first session and 3 months after finishing the JBS. *Results:* A total of 119 patients finished the study (78 female and 41 male). The average was 13.97 ± 2.29 years (9-20). Three months after JBS, the median pain intensity was reduced from 3 to 0 ($P < .0001$). There was an improvement in patient postures from 21% to 83% ($P < .0001$). Patients did not increase their sport activity after the JBS, although its regular practice was linked with pain improvement after JBS ($P < .02$). Performing exercises did not lead to a decrease in pain. There was a poor correlation between parents and children in the evaluation of post-JBS pain.

Conclusion: A back school programme could probably contribute to reduce non-specific back pain and improve postural behaviour in young people.

© 2012 Asociación Española de Pediatría. Published by Elsevier España, S.L. All rights reserved.

Introducción

El dolor de espalda es uno de los problemas médicos más frecuentes a partir de la tercera década de la vida. En países industrializados, entre el 58 y el 84% de los adultos lo presentan en algún momento de su vida¹. La repercusión del dolor de espalda se refleja a nivel personal, profesional y socioeconómico, ya que supone una gran carga económica² repartida en bajas laborales, consultas y exploraciones complementarias, tratamientos, e incluso indemnizaciones y minusvalías³. Por todo ello, desde hace años se han dirigido esfuerzos a potenciar la prevención del dolor de espalda, a nivel sanitario y laboral, mediante el desarrollo y la difusión de normas para prevenir el dolor lumbar con lo que conocemos como «Escuela de espalda».

Pero, ¿y los niños? ¿Qué cifras alcanza el dolor de espalda en escolares? Y sobre todo, ¿está en manos de los sanitarios o educadores evitar que presenten este tipo de dolor en la edad adulta?

Los datos encontrados en la literatura indican que la prevalencia del dolor de espalda inespecífico en niños y adolescentes es casi tan elevada como en los adultos, y varía entre el 4,7 y el 74,4%⁴, aunque solo un 24% de estos niños llega a consultar por su dolor⁵. Puesto que existe una evidencia moderada de que la Escuela de espalda es efectiva en pacientes adultos con lumbalgia recurrente y crónica dentro del ámbito laboral⁶, se ha planteado el desarrollo de unas normas y unos ejercicios dirigidos a los escolares que acuden a nuestras consultas. Así surgió lo que se ha denominado en nuestro centro la Escuela de espalda juvenil (EDEJ). El objetivo de este estudio es presentar la EDEJ y sus resultados en nuestro servicio.

Material y métodos

Se realizó un estudio observacional prospectivo en el Hospital Universitario Dr. Peset de Valencia, con pacientes que fueron atendidos por dolor, deformidad o asimetría en espalda en la consulta de raquis juvenil de nuestro servicio de Rehabilitación, a los que se le indicó la realización de la EDEJ, entre abril del 2010 y abril del 2011.

Se excluyó del estudio a los pacientes que presentaban una patología vertebral diagnosticada (hernia discal, espondilólisis, malformaciones...) o escoliosis con ángulo de Cobb mayor de 25°.

Las variables recogidas fueron: edad, sexo, dolor, intensidad del dolor medido con una escala numérica (EN) de 1 a 10, adopción de posturas correctas, actividad deportiva regular, adherencia a la EDEJ y la percepción de estos parámetros por sus padres tras la realización de la escuela.

Programa de la Escuela de espalda juvenil

El programa de la EDEJ incluye 3 sesiones, una informativa y 2 prácticas, de una hora de duración cada una, a las que los niños acuden acompañados por un adulto del entorno familiar con el objeto de supervisar después la cumplimentación del tratamiento.

La sesión informativa es impartida por un médico rehabilitador. Se realiza el primer día y contiene información básica sobre anatomía y función de la espalda, medidas higiénico-dietéticas, la importancia de la postura, factores implicados en el dolor de espalda y normas de ergonomía en los distintos ámbitos del niño (domicilio, escolar y social). Se habla de la importancia de la actividad física, fomentando el deporte de forma regular y adecuada, y sobre el transporte del material escolar, instruyéndoles sobre cómo llevar la mochila y cuál sería la carga adecuada según el peso del niño. Al terminar, se establece un coloquio para resolver dudas o inquietudes y se les entrega un folleto gráfico con los contenidos (fig. 1).

Las sesiones prácticas son impartidas por fisioterapeutas. Inicialmente, se instruye a los niños sobre la postura y se completa con una serie de ejercicios dirigidos a prevención y/o tratamiento del dolor dorsal y lumbar mediante estiramientos y potenciación muscular dirigida. Se les motiva para la realización de estos ejercicios de forma regular en su domicilio.

Paralelamente a la puesta en marcha del programa, se diseñó una encuesta propia auto-administrada (Anexo 1). Se les entrega el primer día, antes de la sesión informativa, preguntando por la presencia o no de dolor de espalda, su intensidad, hábitos posturales y actividad deportiva. A los 3 meses tras la EDEJ, en la revisión médica, se les administra la segunda parte del cuestionario en donde se repiten las preguntas sobre el dolor, la postura y la actividad deportiva y se recoge información sobre la realización y frecuencia de los ejercicios enseñados. La segunda encuesta contiene además unas preguntas para los padres dirigidas a conocer la correlación entre las respuestas de ambas generaciones a los 3 meses tras la EDEJ.

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/4141027>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/4141027>

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