



CIRUGÍA y CIRUJANOS

Órgano de difusión científica de la Academia Mexicana de Cirugía
Fundada en 1933

www.amc.org.mx www.elsevier.es/circir



ARTÍCULO ORIGINAL

Adherencia al programa de ejercicios de estabilización lumbar en pacientes con dolor crónico de espalda baja



Tania Inés Nava-Bringas*, Antje Roeniger-Desatnik, Aurelia Arellano-Hernández y Eva Cruz-Medina

Servicio de Rehabilitación de Columna. Instituto Nacional de Rehabilitación, Secretaría de Salud, Ciudad de México, México

Recibido el 25 de marzo de 2015; aceptado el 8 de octubre de 2015

Disponible en Internet el 6 de enero de 2016

PALABRAS CLAVE

Adherencia
terapéutica;
Ejercicios de
estabilidad lumbar;
Dolor crónico
de espalda baja

Resumen

Antecedentes: El dolor crónico de espalda baja es una de las principales causas de discapacidad. La intervención más eficaz es el ejercicio, con un beneficio superior en términos de dolor y funcionalidad.

Objetivo: Conocer el grado de adherencia a los programas de ejercicio terapéutico es indispensable para evaluar la eficacia como servicios de salud, planificar estrategias, optimizar recursos, y favorecer la plena recuperación de los pacientes en un menor tiempo.

Material y métodos: Se realizó un estudio prospectivo, observacional con seguimiento a 6 meses de 31 pacientes con dolor crónico de espalda baja, incluidos en el programa de estabilidad lumbar. Se aplicaron escalas de valoración para dolor, funcionalidad, ansiedad, depresión y miedo a la actividad física. Se registró la adherencia mediante un diario de terapia. Se realizaron pruebas paramétricas para correlaciones de interés, así como para determinar los cambios presentados en el tiempo de seguimiento.

Resultados: El porcentaje de adherencia fue de 82-84% en cada trimestre. La adherencia no mostró correlaciones con variables sociodemográficas, depresión, ansiedad ni miedo. Los pacientes categorizados como adherentes mostraron una mejoría más rápida y evidente en cuanto al dolor y funcionalidad ($p > 0.05$).

Conclusión: Al término del seguimiento todos los pacientes presentaron mejoría significativa en cuanto a dolor y funcionalidad. Los pacientes con depresión mostraron puntajes más altos en las escalas de dolor, funcionalidad al inicio y término del estudio. Sin embargo, ni la depresión, la ansiedad, ni el miedo a ejecutar actividad fueron factores pronóstico de no adherencia terapéutica.

© 2015 Academia Mexicana de Cirugía A.C. Publicado por Masson Doyma México S.A. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

* Autor para correspondencia: Rehabilitación de Columna, Instituto Nacional de Rehabilitación, Secretaría de Salud, Av. México-Xochimilco 289, Col. Arenal de Guadalupe, Tlalpan, C.P. 14389 Ciudad de México, México. Tel.: +52 55 5999 1000, ext.: 13124.

Correo electrónico: tanianava@gmail.com (T.I. Nava-Bringas).

KEYWORDS

Therapeutic adherence;
Lumbar stabilisation exercises;
Chronic low back pain

Adherence to a stability exercise program in patients with chronic low back pain**Abstract**

Background: Chronic low back pain is a major cause of disability. The most effective intervention is exercise, with higher benefits in terms of pain and function.

Objective: Knowing the level of adherence to therapeutic exercise is essential to assess the effectiveness of health services, for planning strategies, optimising resources, and promoting the full recovery of patients in less time.

Material and methods: A prospective, observational study with 6 months follow-up was performed on 31 patients with chronic low back pain who underwent a lumbar stability program. Rating scales for pain, function, anxiety, depression and fear of avoidance were applied. Adherence was recorded using daily therapy diary. Parametric tests were performed to determine correlations of interest, and to evaluate the changes presented over time.

Results: The percentage of adherence was 82-84% during the 3 trimesters. There were no correlations between adherence and socio-demographic variables, depression, anxiety, or fear of avoidance. Patients categorised as adherent showed faster and more significant improvements in pain and function ($p > 0.05$).

Conclusions: At the end of the study all patients had a significant improvement in pain and function. Depressed patients showed higher scores on scales of pain and disability at the beginning and end of the study. However, neither depression, anxiety, nor fear of running activity were predictors of non-adherence to the therapy.

© 2015 Academia Mexicana de Cirugía A.C. Published by Masson Doyma México S.A. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Antecedentes

La intervención más eficaz para el tratamiento del dolor crónico de espalda baja es el ejercicio, con un beneficio superior en términos de dolor y funcionalidad, en comparación con cualquier otra intervención¹.

La prescripción de programas de ejercicio como «rutinas para realizarse en su casa» permite a los sistemas de salud manejar un volumen mayor de población y responder a las crecientes demandas de atención, sobre todo de dolencias crónicas como es el caso del dolor crónico de espalda baja, pero dependen de la adherencia terapéutica del paciente a las indicaciones proporcionadas.

A pesar de los esfuerzos sanitarios para otorgar un manejo óptimo, se estima que hasta un 45% de los pacientes no cumple con las recomendaciones terapéuticas, aún más cuando los regímenes consisten en cambios de hábitos o estilos de vida (que incluye el ejercicio), lo que pone en riesgo la eficacia del tratamiento^{2,3}.

Son múltiples los factores asociados a una pobre adherencia terapéutica, y varían según la población de estudio. Dentro de estos destacan factores personales como: educación deficiente, sedentarismo, percepción de fragilidad física, miedo o creencias de que la actividad física pueda dañarlo, depresión o ansiedad asociadas. Así como características intrínsecas al régimen de tratamiento, la relación médico-paciente, y hasta factores socioeconómicos y ambientales que facilitan o dificultan el cumplimiento de un programa⁴.

A pesar de lo anterior, es escasa la literatura que evalúa la adherencia al ejercicio y a los factores que influyen sobre el apego de los pacientes con dolor crónico de espalda baja.

Objetivo

Evaluar los principales factores relacionados con el grado de adherencia terapéutica al programa de ejercicios de estabilización lumbar, en pacientes con diagnóstico de dolor crónico de espalda baja.

Material y métodos

Se realizó un estudio prospectivo, observacional, con seguimiento a 6 meses, en pacientes con diagnóstico de dolor crónico de espalda baja, que acudieron a la consulta externa del servicio de Rehabilitación de Columna del Instituto Nacional de Rehabilitación y que aceptaron participar mediante consentimiento informado. El protocolo fue aprobado por el Comité de Investigación de la institución.

Se incluyó a pacientes mayores de edad, sin importar el género, con presencia de dolor crónico de espalda baja de tipo mecánico.

Se excluyó a aquellos pacientes que fueran analfabetos o que tuvieran algún antecedente de cirugía lumbar, enfermedad sistémica reumática (artritis reumatoide, lupus eritematoso sistémico, espondiloartropatías inflamatorias), polineuropatía de cualquier tipo, primordialmente diabética, o enfermedades neuromusculares. Se eliminó a quienes no completaron las evaluaciones y el seguimiento a 6 meses.

Se realizó un cálculo para el tamaño muestral, considerando detectar un coeficiente de correlación de cuando menos 0.50 entre las variables principales, con un índice de error menor al 0.05 (α) y una potencia estadística del 80%: el mínimo requerido fue de 29 pacientes.

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/4283114>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/4283114>

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