

# ACTUALIZACIÓN DE LA ESCUELA DE ESPALDA PARA EL DOLOR LUMBAR

Molina Trigueros L.J, Romero Moreno M.E, Alda Somalo A, Escobar Sanz E, Lillo González M.J, Peña Moneva P.

## Introducción:

La incidencia de lumbalgia oscila entre el 60-80% a lo largo de la vida (1). El 5-10% presentan un cuadro de dolor lumbar crónico asociado a gran discapacidad (2). En el 85% de los casos es difícil establecer un Diagnóstico definitivo (3), de modo que los pacientes se diagnostican de lumbalgia inespecífica (4). Según la CostB13 Las escuelas de espalda centradas en el manejo activo, son efectivas para mejorar el dolor y el estado funcional de la lumbalgia subaguda y crónica a corto y medio plazo (5). El problema que nos encontramos en las unidades de fisioterapia es la **falta de adherencia y el abandono del tratamiento** que se experimenta. Para mejorar esta adherencia, hemos diseñado una escuela de espalda, donde se disminuyen considerablemente los ejercicios y se facilita la realización de los mismos durante la actividad cotidiana. También introduciremos ejercicios de control motor lumbopélvico, neurodinamia y una charla de “explicar el dolor”.

## Objetivos:

- 1.- Diseñar una tabla de ejercicios que su realización no superen los 10 minutos / día (30 seg / ejercicio).
- 2.- Introducir en ella ejercicios de control motor lumbopélvico (6-13) y de neurodinamia (14).
- 3.- Introducir breve charla de “Explicar el dolor (15)”.
- 4.- Facilitar al paciente la realización de los ejercicios.
- 5.- Dividir la realización de los ejercicios a lo largo del día.
- 6.- Evitar conductas diarias que empeoran o cronican el cuadro.
- 7.- Conseguir una mayor motivación de los pacientes.
- 8.- Conseguir que la adherencia al tratamiento sea mayor que en la escuela clásica.

## Material y Método:

- Se realizó un estudio piloto aleatorizado a doble ciego comparando la escuela de espalda tradicional con la actualizada.
- Las dos tablas constarán de 5 sesiones con una duración de 30 minutos / sesión.
- Utilizaremos como variables la escala visual analógica (EVA) y el índice de discapacidad Oswestry.

Invitación a participar en el estudio  
n = 30

Rehúsan o no cumplen los  
criterios de inclusión n = 15

### CRITERIOS DE INCLUSIÓN:

- Pacientes con dolor lumbar inespecífico.
- Mayores de 18 años y menores de 65.
- EVA: < 8/10.
- Dolor de características mecánicas.

### CRITERIOS DE EXCLUSIÓN:

- EVA 8 o superior.
- Dolor agudo de características inflamatorias.
- No modulación del dolor.
- Pacientes poco motivados.
- Pacientes con pensamientos catastrofistas.

Realizan escalas  
pretratamiento .  
Aleatorización n=15

Realizan Actualización tabla  
lumbar n=8

Realizan tabla clásica lumbar  
n=7

Retiradas n=0  
No realizan escalas  
postratamiento n=1

Retiradas n=1  
No realizan escalas  
postratamiento n=0

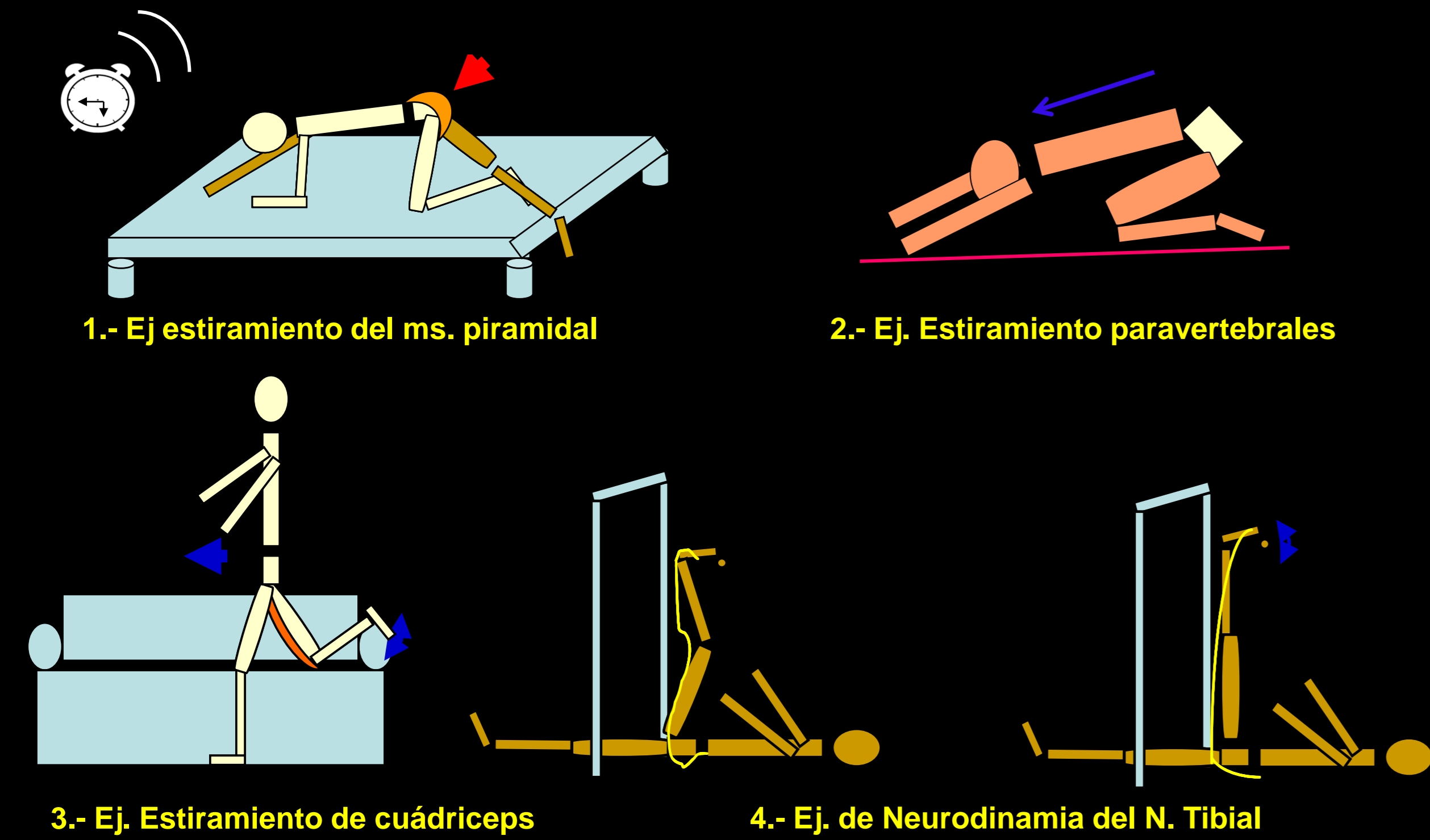
Completan el estudio n=7

Completan el estudio n=6

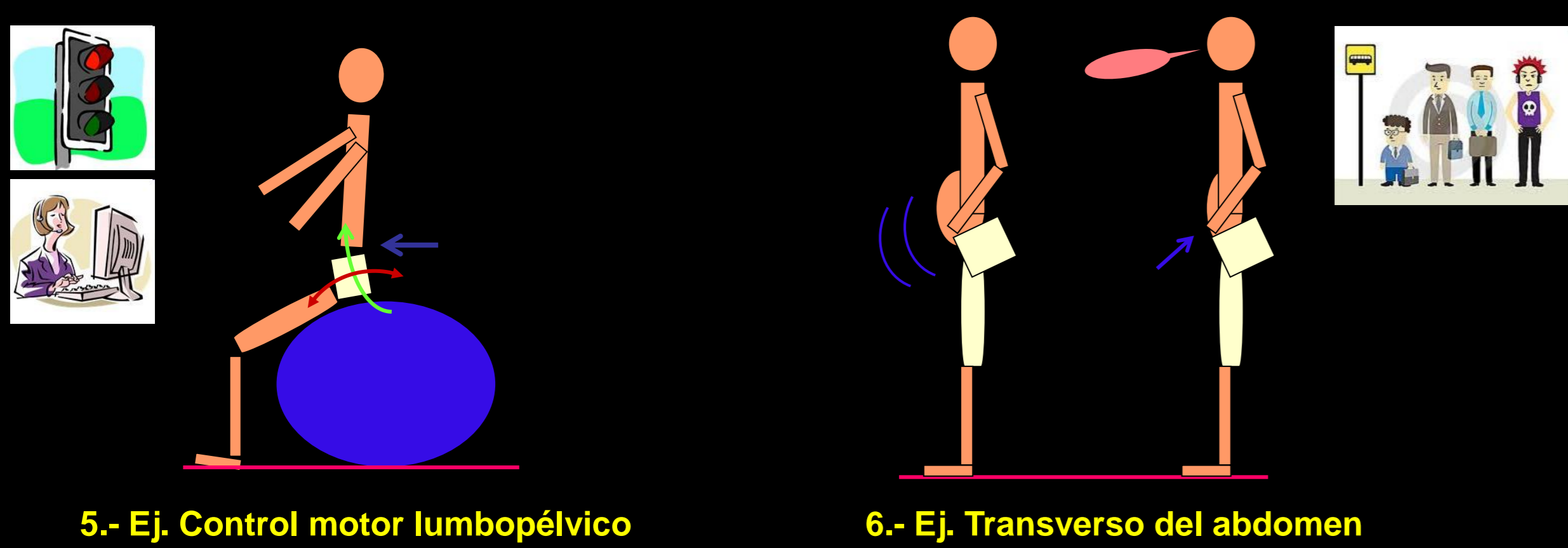
## 1.Actualización Tabla Lumbar

- 10 minutos de ejercicios / día (5' en el domicilio y 5' en transporte o el trabajo).
- Asociar cada ejercicio a una actividad cotidiana ( Ej. Al despertarse estirar el piramidal).
- Evitar los PEROS, buscar SOLUCIONES para poder realizarlos.

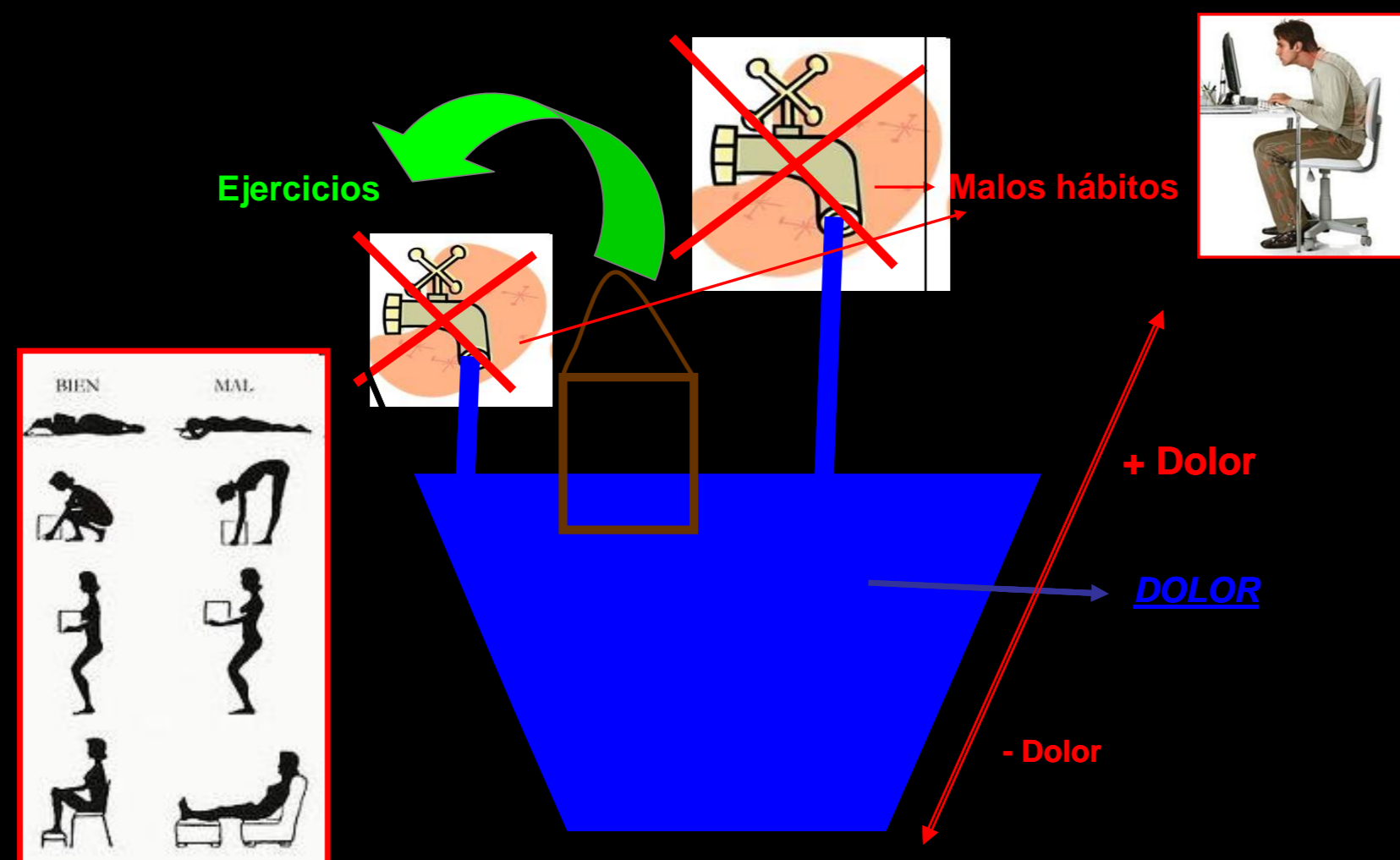
### 1. Ejercicios en el domicilio: (30 seg. / Ejercicio)



### 2. Ejercicios en el transporte y/o trabajo: (20 seg. // llamada o parada).



## 8.- Evitación conductas perjudiciales



## 2.Escuela Clásica.

### Decúbito Supino:

- 1º. Respiración diafragmática
- 2º. Báscula pélvica.
- 3º. Abdominales inferiores
- 4º. Abdominales superiores
- 5º. Oblicuos
- 6º. Estiramiento de rot. int / adductores
- 7º. Pedaleo.
- 8º. Círculos con los tobillos
- 9º. Glúteos.
- 10º. Interescapulares.

### Decúbito lateral:

- 11º. glúteo medio

### Decúbito prono:

- 12º. Glúteo mayor.
- 13º. Dorsal ancho.

### Cuadrupedia:

- 14º. Disociación de cintura pélvica y cintura escapular
- 15º. Gato - báscula pélvica

### Sedestación sobre talones:

- 16º. Paravertebrales
- 17º. Trapecios y paravertebrales
- 18º. Respiración abdominal

## RESULTADOS TABLA LUMBAR CLÁSICA

Escalas de valoración	Pretratamiento	Postratamiento	Diferencia
EVA Lumbar	6,78	5,77	- 1,01
EVA Pierna	7,17	5,33	-1,84
Oswestry	19 (38%)	14,50 (29%)	-4,5 (-9%)
Realización ejercicios	-	1,50	-
Evitación Conductas Perjudiciales	-	2,16	-

## RESULTADOS ACTUALIZACIÓN TABLA LUMBAR

Escalas de valoración	Pretratamiento	Postratamiento	Diferencia
EVA Lumbar	6,79	4,36	- 2,43
EVA Pierna	6,91	5,51	- 1,4
Oswestry (% Discapacidad)	17,86 (35,7%)	12,85 (25,7%)	-5,01 (-10%)
Realización ejercicios	-	2,42	-
Evitación Conductas Perjudiciales	-	1	-

### Realización Ejercicios:

- 0= No ha realizado ejercicios.
- 1= realiza ejercicios 1-2 veces/semana.
- 2= realiza ejercicios 3-4 veces/semana.
- 3= realiza ejercicios 5-7 veces/semana.

### Evitación conductas Perjudiciales:

- 0= No las ha vuelto a realizar.
- 1= Las he disminuido considerablemente
- 2= Las he disminuido algo.
- 3= No He disminuido nada.

## Conclusiones:

La escuela de espalda puede ser una herramienta terapéutica muy válida en el dolor lumbar, si actualizamos los ejercicios a los avances que la fisioterapia y la terapia manual ha experimentado en los últimos años y conseguimos mejorar la adherencia al tratamiento haciendo más asequible la realización de los ejercicios en la actividad cotidiana.

### Bibliografía:

- 1.- Long D, BenDebba M, Torgenson W 1996 Persistent back pain and sciatica in the United States:patient characteristics. Journal of Spinal Disorders 9(1): 40-58.
- 2.- Indahl A, et al 1995 Good prognosis for low back pain when left untampered. Spine 20(4): 473-477.
- 3.- Waddell G 1995 Modern management of spinal disorders. Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics 18(9): 590-596.
- 4.- Nachemson A 1985 Lumbar spine instability. Spine 10(3): 290-291.
- 5.- Versión española de la COST B13 "Low back pain: Guidelines for its management". Fundación Kovacs.
- 6.- Bergmark A 1989 Stability of the lumbar spine: a study in mechanical engineering. Acta Orthopaedica Scandinavica Supplementum 230(60): 20-24.
- 7.- Hodges PW, Richardson CA. Inefficient muscular stabilization of the lumbar spine associated with low back pain. Spine 1996; 21: 2640-2649.
- 8.- Hodges PW, Moseley GL et al, 2003 Acute experimental pain changes postural recruitment of the trunk muscles in pain-free humans. Experimental Brain Research, in press.
- 9.- Yoshihara K, Shirai Y, Nakayama Y, Uesaka S. Histochemical changes in the multifidus muscle in patients with lumbar intervertebral disc herniation. Spine 2001, 26: 622- 626.
- 10.-Kader D, Wardlaw D, Smith FW Correlation Between the MRI Changes in the Lumbar Multifidus Muscles and Leg Pain Clinical Radiology, February 2000 Volume 55, Number 2.
- 11.-Cholewicki et al 1996 Mechanical stability of the in vivo lumbar spine: implications for injury and chronic low back pain. Clinical Biomechanics 11(1): 1-15.
- 12.-Brumagne S et al 2000 The role of paraspinal muscle spindles in lumbosacral position sense in individuals with and without low back pain. Spine 25: 989-994.
- 13.-Aspden R 1992 Review of the functional anatomy of the spinal ligaments and the lumbar erector spina e muscles. Clinical Anatomy (New York) 5: 372-387.
- 14.-Coppieters MW, Butler DS. Do 'sliders' slide and 'tensioners' tension? An analysis of neurodynamic techniques and considerations regarding their application. Man Ther. 2008 Jun;13(3):213-21. Epub 2007 Mar 30.
- 15.-Butler D., Moseley L, Sunyata, Explicando el dolor, Noigroup publications. Australia 2010.

## LICENCIA DE USO DE ESTE DOCUMENTO

El presente documento se presentó a la 1ª Jornada interhospitalaria de fisioterapia, celebrada el 11 de Noviembre de 2011 en el Hospital Universitario de Fuenlabrada (Madrid, España).

Usted es libre de:

- copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra
- Remezclar — transformar la obra
- hacer un uso comercial de esta obra

Bajo las condiciones siguientes:

- Reconocimiento — Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor o el licenciador (pero no de una manera que sugiera que tiene su apoyo o apoyan el uso que hace de su obra).
- Compartir bajo la misma licencia — Si altera o transforma esta obra, o genera una obra derivada, sólo puede distribuir la obra generada bajo una licencia idéntica a ésta.

Entendiendo que:

- Renuncia — Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor
- Dominio Público — Cuando la obra o alguno de sus elementos se halle en el dominio público según la ley vigente aplicable, esta situación no quedará afectada por la licencia.
- Otros derechos — Los derechos siguientes no quedan afectados por la licencia de ninguna manera:
- Los derechos derivados de usos legítimos u otras limitaciones reconocidas por ley no se ven afectados por lo anterior.
- Los derechos morales del autor;
- Derechos que pueden ostentar otras personas sobre la propia obra o su uso, como por ejemplo derechos de imagen o de privacidad.
- Aviso — Al reutilizar o distribuir la obra, tiene que dejar bien claro los términos de la licencia de esta obra



<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/es/>