

Cuida tu espalda

con ejercicio físico

La lumbalgia inespecífica es la patología más frecuente en España. Además, se cronifica hasta en la mitad de los casos y el dolor es percibido como intenso por una cuarta parte de los sujetos.

Pero, ¿cuál es la causa del dolor?, ¿por qué su prevalencia es tan elevada que algunos médicos hablan incluso de epidemia? Si profundizamos en la causa del dolor nos encontramos con multitud de factores (Waddell, 1987): musculares (roturas, contusiones...), estructurales (espondilolisis, escoliosis, artrosis...), discogénicos-neurológicos (hernia discal, compresión radicular...) y otras afectaciones (estenosis de canal, espondilitis anquilosante, artritis...); y también podemos añadir factores psicológicos y sociales como el estrés, el sedentarismo, el exceso de posturas en sedestación, etc. Por tanto, nos encontramos ante un gran problema de salud que parece que la medicina convencional no ha sido capaz de solucionar, esto queda reflejado en la frase del Dr. Waddell: "el tratamiento médico convencional del dolor lumbar ha fallado, y el papel de la medicina en esta epidemia debe ser críticamente examinado" (Waddell 1987).

Dentro de este marco no es extraño que en las últimas décadas hayan surgido multitud de alternativas a la medicina convencional que tratan de poner solución a la patología lumbar. Para nosotros la alternativa de tratamiento y prevención de la lumbalgia crónica más adecuada son los programas de ejercicio físico.

¿Por qué los programas de ejercicio pueden constituir un buena herramienta de prevención y/o tratamiento del dolor lumbar? Como hemos comentado anteriormente existen multitud de causas que pueden provocar un episodio de dolor, pero si revisamos la literatura científica nos encontramos que las personas que han sufrido una lumbalgia presentan una serie de disfunciones en la musculatura del tronco, tales como atrofia, desequilibrios musculares, falta de coordinación entre los diferentes músculos, etc... con lo que podríamos pensar que esa disfunción muscular podría constituir una causa del dolor. Además, parece ser que estas disfunciones no se recuperan de forma espontánea una vez desaparecidos los síntomas, de manera que, tanto si las consideramos como

una causa o como una consecuencia de la lumbalgia, se debe reestablecer la función muscular o la persona tendrá una mayor predisposición a sufrir episodios recurrentes de dolor, y la única forma de conseguirlo es a través de los ejercicios físicos.

Ahora bien, ¿sirve cualquier tipo de ejercicio? En S'AiguaBlava pensamos que no. Realizar alguna actividad genérica como caminar, ir en bicicleta, etc... puede ser beneficioso en primer término pero no solucionará los problemas específicos que

grupos musculares directamente implicados en la estabilidad de la columna pero también un trabajo global del resto de la musculatura del cuerpo, además de ejercicios para mejorar la conciencia corporal y la postura; siempre desde el punto de vista de la individualización del ejercicio en función de las características y necesidades de cada persona. Y todo ello basado en los resultados de diferentes estudios científicos junto con la experiencia que nos dan los más de cinco años que llevamos dedicados a aplicar programas de ejercicio físico en personas que sufren dolor lumbar.

¿A quién van dirigidos los programas?

La mayoría de personas que padecen dolor crónico de espalda o que han sufrido un episodio de dolor, tanto si han sido intervenidas quirúrgicamente como si no lo han sido pueden beneficiarse de un programa de ejercicio físico especializado. Pero además también van dirigidos a todas aquellas personas que, sin haber sufrido aún ninguna crisis de dolor, deseen comenzar un programa de ejercicio que respete la salud de su espalda y le prevenga de padecer dolores.

La Escuela Balear de la Espalda y S'AiguaBlava, cuentan desde hace más de quince años con una unidad de ejercicio para personas con patologías de la columna vertebral, en la que trabajan de forma coordinada profesionales de la medicina, la fisioterapia y el ejercicio físico.

Según nuestra última encuesta de satisfacción, realizada a 117 participantes, el 73% manifiesta haber visto cumplidas sus expectativas iniciales y el 97% recomendarían el programa a algún familiar en caso de necesidad.

Existen dos modalidades de programas, una se realiza en agua y la otra en sala. Ambas comienzan con una visita médica para realizar una valoración inicial, y duran un mínimo de 4 meses realizando dos sesiones semanales de 45' en la modalidad acuática y de una hora en sala. Las sesiones se realizan en grupos de un máximo de cinco personas con un instructor, pero cada uno desarrolla su programa de forma individualizada. Además cada sesión de ejercicio se complementa con un circuito de relajación en el SPA. ■



S'AiguaBlava

- el 97% dels clients ens recomana*
- el 95% es troba millor o molt millor als 3 mesos*
- som conscients de que l'exercici és el llumac del LLD*
- l'exercici físic supervisat és el pilar fonamental en el tractament del dolor d'esquena
- Fes-te responsable de la teva esquena. El nostre equip multidisciplinari et dirà com

Unitat d'exercici físic de S'AiguaBlava
Programa supervisat d'exercici físic per a les patologies d'esquena
*Questionari de satisfacció 2012

EBE
ESCUOLA BALEAR DE LA ESPALDA

hemos comentado. Mientras que un programa de ejercicio no adaptado a las necesidades y características de la persona puede ser incluso contraproducente. Por eso nuestra filosofía es la de plantear programas de ejercicio individualizados, que incluyen un trabajo específico de los

La Escuela Balear de la Espalda y S'AiguaBlava, cuentan desde hace más de quince años con una unidad de ejercicio para personas con patologías de la columna vertebral, en la que trabajan de forma coordinada profesionales de la medicina, la fisioterapia y el ejercicio físico'