

Cuidar al que cuida

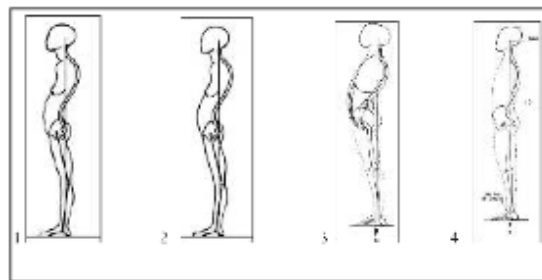
Siempre hablamos de tratamiento para nuestros pacientes con enfermedades neuromusculares, pero a veces solemos recomendar a quienes los acompañan, en su vida, a sus familiares, cuidadores, sobre como ayudarlos mejor, con menor esfuerzo y como moverlos.

Teniendo en cuenta que quien ayuda a un paciente tiene que hacer esfuerzo físico, si algo le duele por que realizó mal ese esfuerzo el resultado será que no podrá brindar esa ayuda y el paciente no podrá ser movilizado. Por eso hablamos de CUIDAR AL QUE CUIDA.

El dolor lumbar es el que más frecuentemente se presenta, y el que limita las actividades que podemos realizar cuando se necesita realizar un esfuerzo que implique usar nuestra columna, como es mover a un paciente.

Aquí algunas recomendaciones a tener en cuenta por familiares y asistentes, que les ayudarán a prevenir la aparición de "dolores de espalda". Entendamos que las causas del "dolor de espalda" pueden ser varias y cuando aparece hay que consultar con el médico. Pero una de las causas es postural y se puede prevenir. La modificación de la postura lumbar puede ocasionar dolor y a veces predisponer para sufrir pinzamientos en la columna. Esa mala postura puede ser un vicio postural, un hábito adquirido hace tiempo y no corregido, o haber comenzado como una postura antálgica (compensatoria por dolor) y no haberla corregido.

También el sobre esfuerzo o la actividad de levantar peso usando la columna como brazo de palanca, es causa de dolor en la zona lumbar, sobretodo si se hace de manera descompensada. Desde el punto de vista kinésico es pertinente trabajar en la corrección postural (Reeducación Postural) como una forma de prevenir la aparición de dolor, por descompensación de esa postura. Para esto es necesario trabajar fortaleciendo la musculatura de la "cincha" pélvica (abdominales y glúteos). Elongar la musculatura acortada (Isquiotibiales, y a veces espinales). Según el caso se puede utilizar fisioterapia (Infrarrojo, TENS, Magnetoterapia, Onda Corta) para ayudar a relajar.



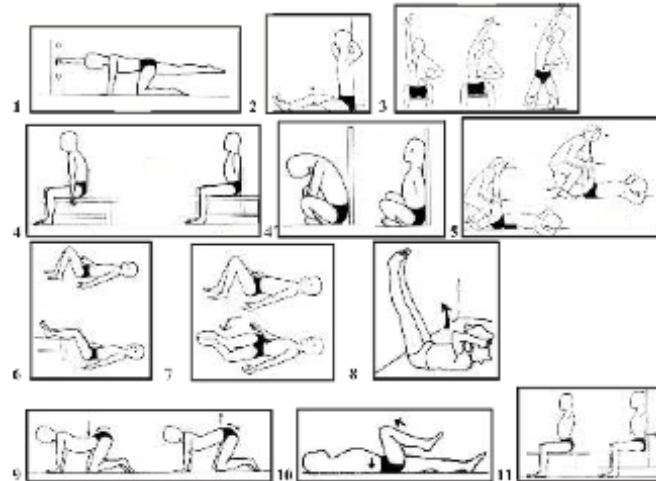
Las primeras tres son posturas incorrectas, la última es correcta.

Se enseñan posturas correctas, de relajación y posturas ergonómicas, para la vida diaria (en el hogar, en el trabajo, al conducir un vehículo), tipo de calzado, etc.

Por ejemplo: al estar parado es importante que la línea de gravedad pase por L2 (Vertebra L2 o Lumbar 2) - fig 4-. Lo más común al pararse mal es hacerlo antepulsando la pelvis, (Llevándola hacia delante) relajando los abdominales y los glúteos, y colocando los pies abiertos. Esto produce una carga incorrecta sobre las vértebras. Para corregir esta postura hay que contraer en forma simultánea los abdominales y los glúteos, basculando y retropulsando la pelvis, llevándola hacia atrás. De esta forma el peso incide en forma correcta en toda la columna.

Algunos ejercicios

Hay que fortalecer los abdominales y glúteos, espinales, dorsales e interescapulares. Elongar: espinales lumbares, isquiotibiales y pectorales. La realización de los ejercicios y la corrección postural no deben provocar dolor.



1. Trabajan glúteos, se elonga pectoral. Alternar pierna y brazo.
2. Elongación isquiotibiales, corrige cifosis dorsal.
3. Elongación de espinales.
4. Corrige cifosis, fortalece espinales dorsales.
- 4'. Corrige cifosis, fortalece espinales dorsales.
5. Elongación de isquiotibiales con asistente.
6. Posturas de relajación.
7. Rotación de tronco inferior.
8. Abdominales. También puede ser con las piernas apoyadas en la cama.
9. Movilización de columna dorsolumbar (Gato contento – Gato enojado).
10. Flexionar una rodilla sobre el tórax, manteniendo la otra estirada.
11. Corregir la hiperlordosis, moviendo la cintura hacia atrás.

Lic. José R. Corderi
Kinesiólogo
Instituto de Neurociencias
Hospital Universitario Fundación Favaloro