



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA



EL TRATAMIENTO KINESICO FISICO EN LA LUMBALGIA MECANICA

Trabajo de Monografía presentado
para optar al Título de Técnico
Superior en Fisioterapia

Autor: Pablo Denny Colque Pérez
Tutor de Fondo: Mgr. Carola Jacqueline Mariscal Duran
Tutor de Forma: Lic. José Luis Claire F.

Cochabamba - Bolivia
2.006

INDICE

	Pág.
INTRODUCCION.....	1
 CAPITULO I	
1.1. LA PATOLOGIA Y EL TRATAMIENTO KINESICO FÍSICO	3
APLICADO	
1.2. Justificación.....	5
1.3. Objetivos de la presentación.....	6
1.3.1. Objetivo general.....	6
1.3.2. Objetivos específicos.....	6
 CAPITULO II	
2.1. GENERALIDADES DE LA COLUMNA VERTEBRAL.....	7
2.2. Caracteres comunes a todas las vértebras.....	8
2.2.1. Cuerpo Vertebral.....	8
2.2.2. Agujero Vertebral.....	8
2.2.3. Apófisis espinosas.....	8
2.2.4. Apófisis transversas.....	8
2.2.5. Apófisis Articulares.....	9
2.2.6. Laminas Vertebrales.....	9
2.2.7. Pedículos.....	9
2.2.8. Vértebras Lumbares.....	9
2.3. Medios de unión.....	9
2.3.1. Discos intervertebrales.....	9
2.3.2. Dimensiones.....	10
2.3.3. Estructura.....	10
2.3.4. Anillo Fibroso.....	10
2.3.5. Núcleo Pulposo.....	10
2.3.6. Ligamentos de la columna vertebral.....	11
2.4. Músculos del Tronco.....	11

2.5. Movimientos de la columna vertebral.....	13
2.6. Columna lumbar.....	13
2.7. Estática del raquis lumbar.....	14
2.8. Posición sentada y en decúbito.....	15
2.9. Biomecánica de la columna vertebral.....	17
2.10. Línea de gravedad.....	18
2.11. Lumbalgia.....	19
2.11.1. Descripción.....	20
2.11.2. Etiología.....	20
2.11.3. Cuadro clínico.....	20
2.11.4. Clasificaciones.....	21
2.11.4.1 Lumbalgia no mecánica o referida	21
2.11.4.2 Lumbalgia no mecánica.....	21
2.11.4.3 Lumbalgia con dolor radicular.....	21
2.11.5. Diagnostico medico.....	21
2.11.6. Tratamiento medico.....	22
2.11.7. Tratamiento kinesico fisico.....	22
2.11.7.1. Termoterapia.....	22
2.11.7.2. Masoterapia.....	26
2.11.7.3. Electroterapia.....	27
2.11.7.4. Kinesioterapia.....	28
2.11.7.5. Elongaciones.....	29

CAPITULO III

3.1 OBJETIVOS DE TRATAMIENTO.....	33
3.2. Esquema de tratamiento.....	33
3.3 Conclusiones.....	
3.4 Recomendaciones.....	44
Sustentación Bibliográfica.....	45
ANEXOS.....	46
GLOSARIO.....	47

INTRODUCCION

Numerosas estadísticas dan a conocer que entre el 70 y 80% de la población mundial¹ puede esperar tener al menos un episodio de lumbalgia en su vida, ya sea esta de origen mecánico o patológico.

Una de las principales causas de lumbalgia mecánica, es el desequilibrio de los músculos tanto tónicos (posturales) como fásicos que estabilizan el segmento lumbopelvico. La ausencia de estabilidad lumbopelvica, ocasiona un aumento de la anteversion y por ende un aumento de la lordosis lumbar.

El aumento de la lordosis lumbar a menudo provoca episodios de dolor lumbar, lo cuales generalmente interfieren con las actividades de la vida diaria del paciente. En la lumbalgia, las modificaciones estructurales a nivel del segmento lumbopélvico pueden causar alteraciones en las diferentes estructuras tales como: ligamentos, músculos, y articulaciones.

Por ello, además de concentrarnos en el tratamiento de la sintomatología, debemos trabajar también la prevención de recidivas de dolor lumbar mediante ejercicios de elongación que permitan lograr flexibilidad en el sistema musculoesquelético. En el presente trabajo, se realiza una investigación y descripción bibliografica de los factores relacionados con los desequilibrios musculares.

Los músculos tónicos y fásicos a nivel del segmento lumbopelvico, pueden generar estabilidad o desestabilidad lumbar, por factores mecánicos y posturales. Estos desequilibrios afectaran a la pelvis llevando la columna vertebral a una hiperlordosis lumbar lo cual condicionará a la existencia de dolor, que se diagnosticará como un cuadro de lumbalgia mecánica.

Por lo cual la intervención del fisioterapeuta mediante el tratamiento kinesico-físico aplicado, logrará restaurar el cuadro doloroso permitiendo trabajar en el paciente la funcionalidad de la columna vertebral sin dolor o molestia alguna en sus actividades de

¹ www.Google.com, vida salud, problemas de columna vertebral

la vida diaria, a la vez que se equilibran las fuerzas estabilizadoras musculares tanto tónicas como fásicas y de esta manera se previenen recidivas de lumbalgia.

Alteraciones en la biomecánica de los elementos vertebrales pueden llevar a un desequilibrio con sobrecarga de algunas estructuras y secundariamente a dolor. Así, alteraciones de la estática o de la dinámica, desequilibrios musculares o sobrecargas músculo-ligamentosas pueden ser causa de una lumbalgia en el paciente.

La mayor parte de los pacientes que sufren de lumbalgia requieren de un tratamiento kinésico físico para su pronta recuperación y reinserción a sus actividades de la vida diaria.

Por lo que el presente trabajo de investigación es realizado en el Servicio de Fisioterapia del Hospital Clínico Viedma, mediante un protocolo de tratamiento en el que intervine la termoterapia, electroterapia, masoterapia y kinesioterapia.