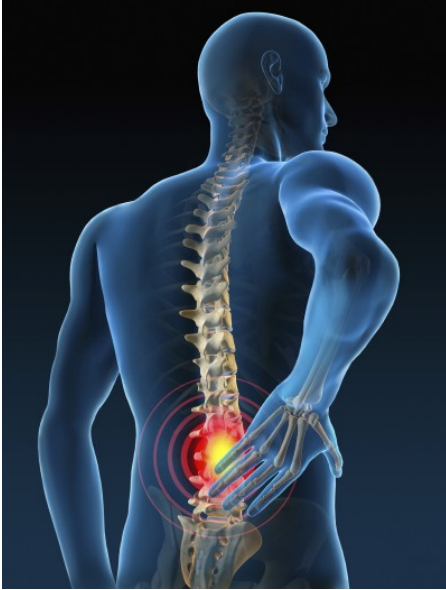


DOLOR LUMBAR



Hola. Mi nombre es el Dr. Robert Dweck y soy un médico de familia.

Hoy estamos hablando de dolor de espalda. Les daré la perspectiva de médicos de familia con algunos consejos que quizás no escuchen en otros lugares. El dolor de espalda es la razón número dos de todas las visitas a médicos de atención ambulatoria (las infecciones respiratorias son el número uno) y la causa número uno a nivel mundial de discapacidad. Por lo tanto, voy a dividir esta importante discusión en tres amplios temas para ayudarlo

a comprender mejor de qué se trata.

Estos 3 temas son: dolor lumbar mecánico agudo, que involucra los músculos, segundo, dolor lumbar agudo que involucra discos, nervios, vértebras (los huesos de la columna vertebral) y la médula espinal, y por último, dolor de espalda crónico. Por supuesto, cada persona y situación son diferentes. Y ocasionalmente hay tipos raros y serios de dolor de espalda que no caen dentro de estas 3 amplias categorías, pero hablaremos de los tipos comunes que conforman la gran mayoría de las situaciones.

Primeros 3 comentarios generales.

1 El dolor de espalda es un mensaje importante de su cuerpo, que es un verdadero milagro de la ingeniería, que no debe ignorar. Tómalo en serio para evitar problemas de larga data.

2 Si tiene una actitud machista sobre levantar cosas muy pesadas, trate de deshacerse de esa actitud: he visto demasiados hombres que están permanentemente discapacitados porque han intentado levantar objetos extremadamente pesados sin la ayuda o las herramientas adecuadas. No eres menos hombre si te tomas un tiempo corto antes de levantar algo pesado para considerar tus opciones para proteger tu espalda. Cuando levante, use siempre

las piernas y mantenga la espalda erguida, sosteniendo el peso cerca de su cuerpo.

3 Es muy importante entender que nuestros hábitos de encorvarse en sillones, sillones blandos, colchones blandos y sentarse en el automóvil (a menudo el peor), año tras año, y tener sobrepeso ... todo esto provoca un deterioro gradual de maneras que conducen a un colapso en la estructura de su columna vertebral. En el momento en que comienza a tener episodios recurrentes de dolor lumbar, los cambios degenerativos a menudo se han estado desarrollando durante años. OTRA VEZ: tome el mensaje que su cuerpo le envía muy seriamente para aprender a cambiar estos hábitos, reacondicionarse y cambiar la situación antes de que sea demasiado tarde. Más acerca de esto más tarde.

1 Así que hablemos primero sobre dolor lumbar agudo mecánico que involucra los músculos que sostienen la columna vertebral y generalmente ocurre después de una lesión. Por lo general, está a un lado, no a la derecha en el medio. No involucra los nervios, por lo que no sentirá dolor bajando por la pierna o en las nalgas. La mayoría de las veces si han torcido un músculo de la espalda, se nota. Vea si puede sentir el área con su mano. A menudo, levantarse de los pies, por lo general acostado de espaldas sobre un piso alfombrado o en algunas toallas o una colchoneta de ejercicio con las rodillas dobladas sostenidas por almohadas, y una almohada debajo de la cabeza permitirá que los músculos del de vuelta para relajarse A veces, acostarse en esta posición y colocar una pelota de tenis debajo del músculo adolorido le permitirá masajearlo SUAVEMENTE. No aplaste demasiado fuerte en el músculo esguince.

El calor húmedo también permite que el músculo se relaje. Vea si puede hacer algunos giros suaves, girando y doblándose para estirar suavemente los músculos involucrados ... la mayoría de las veces puede sentir lo que debe suceder. Si puede obtener un masaje profesional, eso a menudo ayuda a este tipo de lesión. Del mismo modo, la acupuntura puede ayudar a este tipo de dolor de espalda y los quiroprácticos también lo pueden hacer. Está bien tomar medicamentos de venta libre como ibuprofeno (ADVIL) o naproxeno (ALEVE) durante unos días. La mayoría de las veces, el dolor lumbar mecánico NO requiere un viaje a la sala de emergencias, una visita al médico o radiografías, y mejora con bastante rapidez. Si el dolor es muy intenso, algunas veces los analgésicos o los relajantes musculares recetados por su médico de familia

durante algunos días pueden ayudar; o Si ha transcurrido más de una semana sin mejoras, consulte a su médico de cabecera. Si tiene episodios recurrentes de dolor lumbar mecánico, necesita aprender ACONDICIONAMIENTO, que analizaré más adelante.

2 El dolor de espalda agudo que afecta los discos, los nervios, los huesos de la columna vertebral y la médula espinal es un poco más grave. Puede suceder después de lo que parece un movimiento relativamente menor como inclinarse para atar su zapato. Esto se debe a que las condiciones previas a esto han estado desarrollándose lentamente durante mucho tiempo, y un movimiento menor es "la gota que colmó el vaso del camello (o TU)". Por lo general,

el dolor es más severo, y está justo en el centro en la parte inferior de la columna vertebral. A veces, el dolor se irradia a la ingle, a las nalgas o a la pierna. Aunque el dolor puede ser insoportable, no siempre es necesario ir a la sala de emergencias o al médico de inmediato, SI no hay debilidad o entumecimiento en la pierna o el pie y puede controlar el dolor. De nuevo, póngase en la posición que describí y vea si puede encontrar una posición de comodidad. Si puede encontrar una posición donde no hay dolor o dolor mínimo, manténgase así tanto como sea posible durante unos días. Es una buena idea tomar ibuprofeno 3 tabletas 3-4 veces al día, o naproxeno, 2 tabletas cada 12 horas durante unos días. Cuando no esté en una posición de comodidad, camine de la manera más natural posible. Por lo general, para este tipo de dolor agudo de espalda, el calor o el hielo o los ungüentos no hacen mucho bien. De nuevo, si no estás progresando en un

Si la semana o el dolor es muy severo, comience con su médico de familia. Intenta evitar el ER si es posible. Si parece estar mejorando por sí solo, le recomiendo encarecidamente que vaya a un fisioterapeuta y aprenda sobre un programa de acondicionamiento de la espalda y comience a hacerlo.

A pesar de que puede encontrar muchos ejercicios útiles en YOUTUBE e Internet, nada reemplaza el trabajo individual con un buen fisioterapeuta que pueda determinar exactamente lo que USTED necesita. Si no haces esto, es probable que experimentes recurrencias a lo largo de los años, y algunas veces cada una empeora ya que el proceso degenerativo que conduce a estos episodios recurrentes empeora.

3 Lo que nos lleva al dolor lumbar crónico. Desafortunadamente, millones de personas padecen esta afección y el dolor lumbar crónico es la causa principal de faltas de trabajo y discapacidad en todo el mundo. Si su espalda baja ha estado doliendo continuamente durante 3 meses, entonces se considera que sufre de dolor lumbar crónico. Para el dolor de espalda crónico necesitarás estar bajo el cuidado del médico. Casi con certeza, el problema radica en cierto grado de enfermedad degenerativa del disco. (Sostenga el modelo) El problema probablemente comenzó hace un tiempo con una lesión en un disco. Con el tiempo, el disco se daña más lentamente. Cuando esto sucede, los huesos (las vértebras, que son como bloques de construcción) comienzan a desalinearse. Las articulaciones entre las vértebras, llamadas articulaciones facetarias, se frotan entre sí y pueden inflamarse y ARTRITICO y a veces se bloquean, y los nervios pueden irritarse o pellizcarse. A medida que los huesos espinales se vuelven artríticos, los agujeros donde las raíces nerviosas salen de la médula espinal se estrechan y algunas veces el canal de la médula espinal se estrecha, lo que se denomina estenosis espinal. Si tiene entumecimiento y hormigueo en los pies asociado con la zona lumbar problema que es un signo de que puede tener estenosis espinal.

Incluso los ortopedistas, los neurocirujanos y los especialistas en manejo del dolor más habilidosos no siempre pueden identificar qué estructuras están causando exactamente dolor lumbar crónico. Las imágenes por resonancia magnética, que generalmente se realizan para cualquier persona con dolor lumbar crónico que acude a un médico, a menudo muestran una combinación de problemas. Es crucial que trabaje con un fisioterapeuta para aprender un ejercicio en el hogar y un programa de acondicionamiento. Comprenda este PUNTO MUY IMPORTANTE: EL PUNTO DE LA TERAPIA FÍSICA PARA TODO TIPO DE DOLOR DE ESPALDA NO ES QUE EL TERAPEUTA HAGA ALGO, A PESAR DE QUE PUEDAN DAR ALGUNA ALERTA TEMPORAL <PERO MUCHO MÁS IMPORTANTE PARA ANALIZAR SU CUERPO PARTICULAR, SU ANATOMÍA Y DESARROLLE UN PROGRAMA ESPECÍFICO PARA QUE USTED HAGA EN SU CASA <PARA REACONDICIONAR SU CUERPO Y CORREGIR LOS PROBLEMAS QUE HAN SIDO EVOLUCIDOS DESDE AÑOS. Si quitas solo UNA COSA de este video, es esta: SI TIENES DOLOR CRÓNICO DE ESPALDA, debes ser activo en cambiar tus hábitos. Puede implicar perder peso, comer de manera diferente, fortalecer los músculos centrales del abdomen y la pelvis que han sido débiles durante toda su vida, y también aprender a manejar el estrés.

Poco a poco, la mayoría del dolor de espalda crónico puede mejorar con este enfoque. Solo una pequeña parte de las personas con dolor lumbar crónico se beneficia de la cirugía. Evite los narcóticos a toda costa. Si obtiene beneficios de antiinflamatorios como ibuprofeno y naproxeno, (Advil y Aleve) asegúrese de hacerlo bajo la supervisión de su médico de cabecera ya que estos medicamentos, aunque a menudo son útiles, pueden causar problemas con el uso a largo plazo. Si no ha encontrado un médico de cabecera, un especialista en columna o un fisioterapeuta que lo pueda ayudar, especialmente al aprender a ayudarse a sí mismo

¡SIGA BUSCANDO! ... y no pierda la esperanza.

Una última palabra, igual de importante si no MÁS importante que todo lo demás que he dicho es algo que mencioné hace un minuto: si tienes dolor de espalda crónico debes desarrollar la ACTITUD MENTAL correcta. Es posible que tenga que lidiar con tensiones emocionales y de otro tipo. Si estás tenso por dentro, tu cuerpo mantendrá la tensión. De nuevo, esto es algo en lo que debes encontrar al profesional de la salud adecuado para que te ayude, pero es un punto crucial. El dolor crónico no puede ser manejado con éxito sin este factor que a menudo falta. Aunque aprender a relajarse y cómo lidiar con el estrés y la tensión por sí mismo no resolverá el problema, se ha demostrado una y otra vez que es extremadamente útil para aliviar el sufrimiento que acompaña a los problemas crónicos de la espalda baja.

¡Gracias y buena suerte!