

CONCEPTO Y RECOMENDACIONES EN DORSALGIAS

DR. ÁNGEL OTEO ÁLVARO

*Traumatología y Cirugía Ortopédica
Hospital General Universitario
Gregorio Marañón. Madrid.*



GRUPO
MENARINI

www.menarini.es



Se conoce como **dorsalgia** el dolor que se localiza en la columna dorsal, situada entre la columna cervical y lumbar.

La columna dorsal está formada por 12 vértebras y 11 discos intervertebrales que se encargan de amortiguar la carga, así como de una serie de ligamentos y músculos.

La dorsalgia puede ser aguda (duración menor de 6-8 semanas) o crónica, y sus causas son múltiples.

CAUSAS MÁS FRECUENTES

Dorsalgia aguda/ subaguda

- Golpes y traumatismos. Pueden llegar a producir fracturas vertebrales.
- Enfermedades de los discos intervertebrales.
- Dolor que se irradia desde el cuello y desde la zona lumbar.

Dorsalgia crónica

- Origen vertebral: especialmente en pacientes con osteoporosis.
- Enfermedades inflamatorias de la columna vertebral.
- Origen tumoral.
- Desviaciones de columna.
- Enfermedades crónicas de los discos intervertebrales.
- Contracturas.

CLÍNICA

El síntoma principal es el dolor en la zona que aumenta con los movimientos respiratorios, las maniobras de Valsalva (tos, estornudos) y con los movimientos del tronco. En ocasiones puede irradiarse a través de las costillas.

TRATAMIENTO

Su médico realizará una valoración individualizada de su cuadro clínico, y prescribirá el tratamiento farmacológico y/o quirúrgico más adecuado a su caso.

Es adecuado prevenir su aparición mediante control postural y ejercicio físico.



CONTROL POSTURAL

Debe procurar en todo momento mantener una adecuada posición de la columna. Esto es de especial importancia al estar en la cama. **Si duerme boca arriba**, coloque una almohada fina en el cuello para mantener la columna alineada. **Si duerme de lado**, la almohada deberá ser algo más gruesa y puede doblar las dos rodillas en posición fetal. **Si duerme del lado derecho**, doble la rodilla y cadera izquierda manteniendo la otra pierna estirada y viceversa. No es aconsejable dormir boca abajo.



Quando esté de pie, evite flexionar el tronco hacia delante y mantenga siempre una postura erguida. Trate de no permanecer de pie y en la misma postura durante mucho tiempo.

Quando esté sentado, debe mantener una flexión de las caderas y de las rodillas de unos 90° y que los pies descansen sobre el suelo.

Evite llevar zapatos de tacón alto o totalmente planos, siendo lo más adecuado un tacón de hasta 3-5 cm.



EJERCICIO FÍSICO

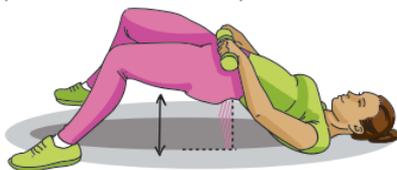
Puede ser de utilidad la realización de tablas de ejercicios. Alguno de los ejercicios más recomendables son:



Ponerse boca abajo con las manos en la cintura. Levantar la cabeza y el tronco lo más posible. Volver a la posición inicial y repetir el ejercicio varias veces.



Ponerse boca arriba con las rodillas flexionadas, las plantas de los pies apoyadas en el suelo y los brazos cruzados sobre el pecho. Elevar lentamente las nalgas al máximo sin despertar dolor. Volver a la posición inicial.



Ponerse tumbado boca arriba, con las rodillas flexionadas y los brazos extendidos a lo largo del cuerpo sobre una alfombra o colchoneta. Flexionar las piernas y los muslos hasta que contacten con la pared abdominal. Volver a la posición inicial.

Debe realizar ejercicio físico aeróbico, especialmente natación y pilates. En general debe evitar ciertos deportes como la equitación y el ciclismo que mal realizados pueden suponer un agravamiento de la dorsalgia.

Como medida general se recomienda dejar de fumar. El tabaquismo se relaciona con una mayor frecuencia de dolores de la columna.



GRUPO
MENARINI
www.menarini.es