

# LA CLAVE ES LA PREVENCIÓN

## Espalda: ¿Por qué duele la espalda?

Cervicalgias, lumbalgias, contracturas, ciática, hernias discales, artrosis... son muy frecuentes en el ser humano. La clínica BIOMEK, además de desmontarnos varios mitos nos educa en los cuidados corporales más necesarios.

Es una de las principales causas de baja laboral y debido al aumento de la esperanza de vida, los dolores musculoesqueléticos merman nuestra calidad de vida, pudiendo ocasionar afecciones de otros órganos fundamentales para la vida. El 80% de las personas ha padecido dolor de espalda a lo largo de su vida. **¿Cuáles son las mejores soluciones?**

La Clínica BIOMEK da respuestas a algunas de las preguntas más frecuentes sobre las creencias mantenidas durante años.

**¿Cuál es el dolor de espalda más frecuente?**

El 65 por ciento tiene problemas lumbares, el 30, cervicales y el resto, dorsales.

**¿Por qué no es conveniente quedarse mucho tiempo en la cama cuando hay dolor?**

Permanecer más de 48 horas inmóvil hace más posible que el dolor se mantenga y vuelva a aparecer más rápido, debilitando además la musculatura. En cambio, flexibilizando el cuerpo con ejercicios y con terapia manual posibilita acortar la duración del dolor y el riesgo de volver a padecerlo.

**¿Qué deportes evito?**

El deporte es bueno en general, pero dosificando la intensidad y la duración de la práctica. Si se practica a nivel competitivo, conviene hacer una mayor prevención terapéutica para evitar lesiones futuras.

**¿Es buena la natación?**

Sí. Es un deporte poco agresivo debido a que el cuerpo flota y no recibe carga gravitacional, pero no es una solución terapéutica y en determinadas lesiones corporales algunos estilos perjudican la lesión.

**¿Influyen las emociones negativas?**

La ansiedad, estrés... pueden hacer que las crisis sean más frecuentes y duraderas, así como que tengan un mayor impacto en la actividad diaria.

**¿Por qué son tan frecuentes los dolores de espalda?**

Hay una influencia directa con problemas genéticos, trastornos en el desarrollo adolescente, posturas, accidentes, sobrepeso, estrés, exceso de deporte, abuso de sedestación e incorrecta alimentación e hidratación.

**¿Cuándo aplico calor o frío en la zona?**

Frío, en las fases más agudas en las que predomina la inflamación y el dolor. Con una aplicación de 10 minutos varias veces al día es suficiente. Calor, si hay contractura o falta de riego del músculo. Con 30 minutos de aplicación es suficiente.

**¿Influye la altura en el dolor de espalda?**

Los estudios iniciales sugerían que sí, los posteriores, más amplios y perfeccionados, han demostrado que este riesgo está más relacionado con la falta de adaptación de los instrumentos cotidianos de la vida (mesas, sillas, camas etc) y con las malas posturas.

**¿El calzado ayuda?**

Algunos hacen que la manera de andar sea diferente, consiguen que trabajen músculos distintos. Por tanto, si hay sobrecarga muscular al trabajar músculos distintos podrían funcionar. Los MBT son los más conocidos.





### ¿Es recomendable la terapia manual sobre la zona afectada?

Entre las 24 – 72 horas iniciales es recomendable reposo. A partir del tercer día es recomendable reequilibrar el cuerpo con el conjunto de técnicas manuales y equipos de electromedicina adecuados.

### ¿A las mujeres les duele más la espalda que a los hombres?

Parece que sí. Son varios los motivos: embarazos, la incorporación de la mujer al mundo laboral, motivos hormonales. Además, los hombres desarrollan más masa muscular al hacer deporte, lo que potencia un efecto protector que no se desarrolla en el género femenino.

### ¿Es aconsejable el uso de collarín?

En momentos puntuales: para hacer cosas que de otra manera serían dolorosas (por ejemplo un viaje con torticollis), pero llevarlo habitualmente provoca pérdida de tono muscular.

### ¿Se recomienda alguna técnica postural?

El RPG analiza las posturas y los movimientos de los pacientes para determinar qué grupos de músculos trabajan más o menos en sesiones individuales.

El SGA combinado con el pilates diseñan programas de ejercicios específicos posturales y

preventivos en grupos máximos de 5 personas para inculcar una educación postural.

### ¿Ayuda una actitud positiva frente al dolor?

Sí. Quién se enfrenta al dolor con optimismo evoluciona mejor que aquél que considera que todo es horrible y piensa "que mejor no hago nada no vaya a ser que empeore". Pero siempre con la ayuda del tratamiento médico y fisioterapéutico.

### ¿Cómo debe ser el colchón y la cama? ¿Y la almohada?

Una cama grande, un buen somier y un colchón de firmeza intermedia (pedir asesoramiento en una tienda especializada). La almohada, si duermes boca arriba, lo ideal es que sea relativamente fina cubriendo el espacio entre la cabeza y la espalda. Si lo haces apoyado sobre un hombro, debería cubrir el espacio equivalente al hombro.

### ¿Se debe inculcar la prevención desde la infancia?

Los niños de entre 13 y 15 años tienen una frecuencia de dolor similar a la de los adultos por los cambios del desarrollo. A partir de los 10 años la frecuencia aumenta. Por ello, lo ideal es que a los 8 años ya sepan que tienen que hacer actividad física, prevención postural y estiramientos. Hay que evitar horas prolongadas de ordenador y videoconsolas.

## En tu agenda:

- CLÍNICA BIOMEK: fisioterapia, osteopatía y electromedicina
- ESCUELA DE LA ESPALDA BIOMEK: clases específicas para el bienestar y el dolor de espalda
- PODOLOGÍA HAIZEA DE LA VEGA: cuidados y prevención de los pies, estudios posturológicos y plantillas

## Te beneficia:

- Las mejores posturas para dormir son boca arriba y de costado (izquierdo o derecho), alternando éstas tres mientras se está durmiendo
- No llevar el bolso demasiado cargado. Los pesos excesivos, sean del tipo que sea son perjudiciales para la espalda.
- ¿Trabajas con ordenador o sentado largos periodos de tiempo? Muévete, levántate cada cierto tiempo para que los músculos no se contracturen.

## Te perjudica:

- Llevar tacones muy altos, finos y con plataforma si tienes que estar mucho tiempo de pie o caminando. Tampoco es ideal un zapato plano. Lo más adecuado es un tacón ancho, de 1,5 a 3 cm.
- Dormir boca abajo: se modifica la curvatura de la columna lumbar y, para poder respirar debes mantener el cuello girado.
- Coger el teléfono y cargarlo siempre sobre el mismo hombro, ya que se fuerza el cuello.
- Automedicarse. Si tienes dolor consulta al profesional adecuado.

## ESCUELA DE ESPALDA BIOMEK: TU SOLUCIÓN

Es muy efectivo: flexibiliza y alivia los dolores y fortalece los músculos debilitados (especialmente los abdominales). Tiene buenos resultados en:

- LUMBALGIA Y DORSALGIA: alivia la tensión muscular, disminuye la inflamación articular y mejora el alineamiento de las curvas.
- HERNIAS DE DISCO Y CIÁTICAS: descomprime los nervios y reestructura la arquitectura de la columna, así evitas la recaída y los dolores.
- ESCOLIOSIS: contribuye a evitar su avance y mejora las curvaturas.