

EJERCICIO FÍSICO COMO TRATAMIENTO DEL DOLOR LUMBAR CRÓNICO

Autoras:

- Elena Fernández Mayo (Enfermera- Residente EFyC Centro de Salud La Paz, OSI Barakaldo- Sestao)
- María Mar Sainz Fernández (Enfermera, Centro de Salud La Paz, OSI Barakaldo -Sestao)



INTRODUCCIÓN:

- El dolor lumbar crónico presenta una elevada prevalencia tanto a nivel de carga asistencial como de incapacidad laboral.
- Muchos pacientes evitan los esfuerzos, el movimiento y el ejercicio físico por miedo a que desencadene más dolor: *kinesiofobia*.
- El dolor lumbar se asocia a disminución de la fuerza, resistencia, atrofia de la musculatura lumbar y aumento de la fatigabilidad e influyen mecanismos neurológicos, musculoesqueléticos y psicológicos.
- El metabolismo de los discos intervertebrales se optimiza con el impacto y la carga periódica.

¿Sería beneficioso una terapia de ejercicios para abordar el dolor lumbar crónico?

Método: Revisión Bibliográfica

Fuentes de información
UpToDate
Dynamed
4 Guías de práctica clínica
Servicios de preguntas de Cochrane
Cochrane Library
Trip Database
Instituto Nacional para la Excelencia en Salud y Atención (NICE)
CINAHL
Fisterra

Criterios de inclusión:
nivel de evidencia 1++, 1+, 1-, 2++ y grados de recomendación A, B o C.
Criterios de exclusión:
nivel de evidencia, 2+, 2-, 3, 4 y grado de recomendación D

Objetivo: Conocer los beneficios de la terapia de ejercicio físico en comparación con no realizarlo en el abordaje del dolor lumbar crónico.

? Pregunta PICO

Diferenciar entre ejercicio físico y la recomendación de mantenerse activo

Paciente (P)	Intervención (I)	Comparación (C)	Resultados (O)	Riesgos
Pacientes con dolor lumbar crónico.	Terapia de ejercicios.	No realizar ejercicio.	Mejora del dolor y la función.	Lesiones.

Palabras clave:
“Dolor de la Región Lumbar”
“Ejercicio Físico”



RESULTADOS:



RESPUESTA/ CONCLUSIÓN:



LIMITACIONES:



El ejercicio físico mejora el dolor y la función en pacientes con dolor lumbar crónico.

Según las guías de práctica clínica, es favorable su recomendación.

Otros beneficios:

- Vía para superar la kinesiophobia y mejorar la autoeficacia.
- Prevención de lumbalgias.
- Mejora del estado psicológico

Será mejor realizar ejercicio físico para tratar el dolor lumbar crónico, en lugar de no hacerlo.

La Cochrane evidencia limitación de la calidad de algunos estudios que suponen sobreestimaciones de la eficacia, aunque no deja de evidenciar su beneficio frente a no realizarlo.

Bibliografía

1. Carol Hartigan, M. D. (2021, 25 octubre). *Exercise-based therapy for low back pain*. UoToDate[consultado el 17 de abril de 2022].
2. Hayden, J., Van Tulder, M. W., Malmivaara, A., & Koes, B. W. (2005). Exercise therapy for treatment of non-specific low back pain. Cochrane database of systematic reviews, (3). Dynamed [Internet]. Exercise Therapy for Chronic Low Back Pain; 27 de septiembre de 2021 [consultado el 17 de abril de 2022].
3. NICE | The National Institute for Health and Care Excellence [Internet]. Recommendations | Low back pain and sciatica in over 16s: assessment and management | Guidance | NICE; 11 de diciembre de 2020 [consultado el 17 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng59/chapter/Recommendations>
4. Delitto, A., George, S. Z., Van Dillen, L. R., Whitman, J. M., Sowa, G., Shekelle, P., ... & Godges, J. J. (2012). Orthopaedic section of the American Physical Therapy Association: low back pain. *J Orthop Sports Phys Ther*, 42(4), A1-57 [consultado el 15 de abril de 2022].
5. Qaseem, A., Wilt, T. J., McLean, R. M., Forciea, M. A., & Clinical Guidelines Committee of the American College of Physicians*. (2017). Noninvasive treatments for acute, subacute, and chronic low back pain: a clinical practice guideline from the American College of Physicians. *Annals of internal medicine*, 166(7), 514-530 [consultado el 16 de abril de 2022].
6. IETSI. Guía de Práctica Clínica para el Diagnóstico y Tratamiento de Lumbalgia. Guía en Versión Extensa. GPC N°2. Perú, Diciembre 2016 [consultado el 15 de abril de 2022].
7. Martos, Ú. M. G. (2019). LUMBALGIA Y LUMBOCIATALGIA. *DE CONSULTA RÁPIDA*, 642 [consultado el 14 de abril de 2022].
8. Pérez Irazusta, I., Alcorta Michelena, I., Aguirre Lejarcegui, G., Aristegi Racero, G., Caso Martinez, J., Esquisabel Martinez, R., ... & Sainz de Rozas Aparicio, R. (2007). Guía de práctica clínica sobre lumbalgia Osakidetza. *GPC*, 1, 1-162 [consultado el 14 de abril de 2022].
9. da Silva, B. A. M., Gelain, G. M., & Candotti, C. T. (2021). The influence of physical exercise on behavioral habits, kinesiphobia, and disability in people with low back pain: A retrospective cross-sectional study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 28, 348-353 [consultado el 15 de abril de 2022].
10. Fisterra [Internet]. Lumbalgia; 21 de noviembre de 2021 [consultado el 16 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.fisterra-com.eu1.proxy.openathens.net/guias-clinicas/lumbalgia/> [consultado el 16 de abril de 2022].
11. Zhu, F., Zhang, M., Wang, D., Hong, Q., Zeng, C., & Chen, W. (2020). Yoga compared to non-exercise or physical therapy exercise on pain, disability, and quality of life for patients with chronic low back pain: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *PloS one*, 15(9), e0238544 [consultado el 17 de abril de 2022].