



PREVÉN *el* LUMBAGO

DR. JORDI SAGRERA

integral

PREVÉN EL LUMBAGO

DR. JORDI SAGRERA FERRÁNDIZ

PREVÉN EL LUMBAGO

integral

NOTA IMPORTANTE: en ocasiones las opiniones sostenidas en «Los libros de Integral» pueden diferir de las de la medicina oficialmente aceptada. La intención es facilitar información y presentar alternativas, hoy disponibles, que ayuden al lector a valorar y decidir responsablemente sobre su propia salud, y, en caso de enfermedad, a establecer un diálogo con su médico o especialista. Este libro no pretende, en ningún caso, ser un sustituto de la consulta médica personal.

Aunque se considera que los consejos e informaciones son exactos y ciertos en el momento de su publicación, ni los autores ni el editor pueden aceptar ninguna responsabilidad legal por cualquier error u omisión que se haya podido producir.

© del texto: Jordi Sagrera Ferrándiz, 2019.

© de las ilustraciones: Francisco Javier Guarga Aragón, 2019.

© de esta edición: RBA Libros, S. A., 2019.

Avda. Diagonal, 189 - 08018 Barcelona.

rbalibros.com

Primera edición: noviembre de 2019.

REF.: ODBO645

ISBN: 978-84-9118-211-5

DEPÓSITO LEGAL: B.22.026-2019

Coordinadora del libro: Laura González Bosquet.

Redacción: M. Carmen Grasa Garrido.

PREIMPRESIÓN • DÂCTILOS

Impreso en España • *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

Todos los derechos reservados.

CONTENIDO

PRÓLOGO

1. NUESTRA ESPALDA, UN DISEÑO PERFECTO

La columna vertebral es un mecano articulado

El secreto de nuestro equilibrio

Los músculos trabajan en equipo

2. ¿POR QUÉ NOS DUELEN LAS LUMBARES?

Las lesiones en los músculos y las vértebras

Los problemas en los discos vertebrales

Cuando las articulaciones sufren

Otras causas del dolor lumbar

3. TODO LO QUE PONE EN PELIGRO TUS LUMBARES

El peligroso sedentarismo

El sobrepeso, un enemigo

El tono muscular alterado

Compensaciones que no compensan

Los factores socioambientales

4. LAS EMOCIONES PUEDEN LESIONAR TUS MÚSCULOS

¿Qué son las emociones?

Del dolor emocional al dolor físico

Las emociones negativas que se convierten en un parásito

Cómo recuperar el equilibrio físico y emocional

5. LAS POSTURAS QUE TE AYUDAN A CUIDARTE

Siéntate bien para estar mejor

Si estás siempre de pie

Cómo levantar peso sin lesionarnos

Duerme y descansa bien

Haz más fáciles las tareas domésticas

No te arriesgues al practicar deporte
Sentadillas controladas
Al ir en bicicleta
Aerobic y zumba
En el gimnasio

6. CUÁNDO DEBES ACUDIR AL MÉDICO

Señales de alarma
¿Qué ocurrirá en la consulta?
Las pruebas de imagen más habituales
¿Y qué puedes hacer tú?

7. TÚ PUEDES PREVENIR Y TRATAR EL LUMBAGO

Observa y conoce tu cuerpo
Practica bien el ejercicio adecuado
Reeduca tu cuerpo y tu mente
Cuídate con hidroterapia
Terapias manuales para tratar lesiones
Tu despensa es la mejor farmacia
Respira para tranquilizar tus músculos

8. EJERCICIOS PARA FORTALECER Y FLEXIBILIZAR LAS LUMBARES

Cómo estirar la musculatura lumbar
Cómo fortalecer la musculatura lumbar
Moviliza tus lumbares

9. LOS BUENOS HÁBITOS QUE TE HARÁN VIVIR MEJOR

Para cuidar tu cuerpo
Para cuidar tu mente
Pequeños gestos que cambiarán tu vida

10. DICCIONARIO PRÁCTICO PARA CONOCER TUS LUMBARES

PRÓLOGO

«Me duele el lumbago», «Me duelen los riñones», «Tengo ciática», «Estoy clavado»..., son frases clásicas que hemos oído todos para expresar el dolor de la región lumbar de la espalda. A veces se trata de dolores agudos que impiden cualquier movimiento y en otras ocasiones solo de molestias. Que a tantas personas (un 80 %) y con tanta frecuencia les haya dolido, o les duela, la zona lumbar en algún momento de sus vidas otorga a esta parte de nuestro cuerpo la entidad necesaria para dedicarle un libro y mostrar qué son las lumbares, por qué nos duelen, qué estructuras se pueden lesionar, qué podemos hacer para prevenir el dolor y en qué casos hemos de acudir al médico para diagnosticar su origen. Sin embargo, además de un posible tratamiento seguro, cada uno de nosotros puede ser su propio médico a la hora de aliviar y prevenir nuevas crisis de dolor.

A lo largo de mis años de experiencia he encontrado pacientes que acuden a mi consulta por un dolor lumbar cuyo origen está fuera de las lumbares. Un problema de lesión de rodilla o de tobillo, un mal apoyo plantar, una pierna más corta que otra e, incluso, un exceso de peso que provoca una distensión abdominal, pueden originar un desequilibrio lumbar. Debido a ello, siempre son necesarios una buena exploración y un buen diagnóstico de aquellos episodios que se alargan en el tiempo y no desaparecen con los tratamientos clásicos. También es importante enseñar a practicar bien el ejercicio físico, ya que muchas veces los pacientes relatan que les ha ido mal, por ejemplo, la natación. Nadie les ha explicado que deben aprender la técnica correcta para nadar y evitar practicarla sin más ni más. Tampoco hay que olvidar que movimientos repetitivos que efectuamos diariamente —como hacer la cama, abrocharnos los zapatos o recoger un paquete del suelo—, así como nuestras posturas al sentarnos o al trabajar, son acciones que efectuamos sin pensar y la mayoría de veces

incorrectamente. Además, si nos duelen las lumbares es frecuente que para aliviar el dolor recurramos a posturas inadecuadas.

Hay muchas situaciones en nuestro día a día que rompen el equilibrio natural de nuestras lumbares y, con ello, provocan lesiones y dolor, pero también hay un sinfín de soluciones para prevenir y tratar el dolor lumbar. Por eso este libro te aportará toda la información necesaria para cuidar tus lumbares y evitar el dolor, tanto si lo padeces o lo has padecido, como si deseas prevenirlo.

DR. JORDI SAGRERA FERRÁNDIZ
MÉDICO, MASAJISTA Y OSTEÓPATA

NUESTRA ESPALDA, UN DISEÑO PERFECTO

Nuestro cuerpo es fascinante, una máquina perfecta en la que todo está organizado y coordinado al milímetro. Incluso aquello que nos puede parecer un error de diseño tiene su razón de ser. Sin mencionar estructuras como el sistema nervioso, los órganos, la corriente sanguínea, etc., que darían para otros tantos libros más, los huesos y los músculos tienen sus propias funciones y si los cuidamos adecuadamente las realizarán sin problemas. Nuestro esqueleto está formado por 208 huesos que confieren estabilidad a nuestro cuerpo. Algunos, además, tienen un trabajo esencial: proteger los órganos internos. Por ejemplo, las costillas arropan nuestro corazón y los pulmones. Y todos ellos favorecen la acción de los músculos para permitir los movimientos.

La columna vertebral, también llamada *espinazo*, es el eje central de nuestro cuerpo. Gracias a sus resistentes huesos y a sus potentes músculos nos sostenemos en pie. Además, nos ayuda a mantener el equilibrio, porque los movimientos de su musculatura son como un contrapeso que compensa los del resto del cuerpo. Eso es fundamental para que nuestro centro de gravedad se mantenga estable y no nos caigamos. Sin embargo, y a pesar de su aparente rigidez, en realidad la columna vertebral es muy flexible. En cada vértebra —24 móviles y dos fijas—, se producen movimientos muy pequeños que se van acumulando. Al final, logran algo importantísimo: que podamos hacer movimientos curvos con la espalda. ¡Compruébalo! Ponte en pie y, sin mover las piernas, los brazos y la cadera, ve girando tu cuerpo desde la cabeza hasta la cintura. Podrás hacerlo hacia la izquierda, hacia la derecha, hacia delante y hacia atrás. Incluso, y aunque apenas se note, las vértebras de tu espalda también son capaces de girar sobre ellas

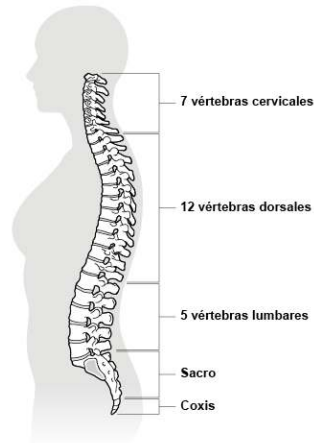
mismas. Todo ello gracias a un perfecto diseño basado en 26 niveles de articulaciones flexibles, ideados para dar movilidad al tronco.

Otra de las funciones de nuestra columna, y no por mencionarla la última es menos importante, es la de proteger la médula espinal y las raíces de sus nervios. Cuando pensamos en el sistema nervioso es habitual creer que solo está formado por el cerebro. Una creencia bastante comprensible debido a su colosal importancia. Sin embargo, el cerebro se conecta con el resto del cuerpo a través de la médula espinal. Ella recibe información del cerebro y la transmite y viceversa, porque también recibe información y se la lleva al cerebro. Imagina que el cerebro da la orden de levantar el brazo. Esa orden llega a la médula espinal y es ella la que dice a los músculos y huesos del brazo que ejecuten ese movimiento. Del mismo modo, cuando alguien nos acaricia, por ejemplo, la información pasa primero a la médula y de esta va al cerebro, que se encarga de registrarla. Pero la médula no es una simple mensajera. De ella dependen nuestros actos reflejos. ¿Alguna vez el médico te ha dado un golpecito en la rodilla y tu pierna se ha movido involuntariamente? ¿Alguna vez te has quemado cocinando y has retirado la mano en milésimas de segundo? Esos movimientos dependen solo de la médula, que se comporta como una unidad de emergencias y decide que hay que actuar de inmediato, sin esperar a que la información llegue al cerebro. De su enorme importancia para que nuestro cuerpo funcione bien se desprende que necesite un guardián que vele por ella. Y ese no es otro que nuestra columna vertebral, de la que depende buena parte de nuestro bienestar físico y emocional.

LA COLUMNA VERTEBRAL ES UN MECANO ARTICULADO

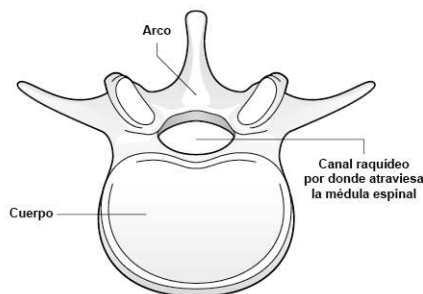
La columna vertebral está compuesta por 24 vértebras móviles, el sacro y el coxis. Las cervicales, situadas en la zona de la nuca, son siete. En la parte superior de la espalda tenemos las 12 dorsales y en la inferior las cinco lumbares (objeto de este libro). El sacro (cinco vértebras) y el coxis (cuatro vértebras) forman cada uno de ellos una sola pieza (figura 1).

Figura 1. La columna vertebral



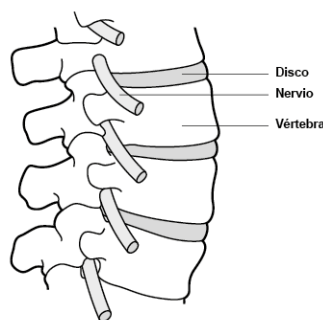
¿Cómo son esas pequeñas piezas de mecano que logran que nos mantengamos en pie y podamos realizar un buen número de movimientos? Cada una de nuestras vértebras móviles (cervicales, dorsales y lumbares) tiene dos partes: el cuerpo y el arco. En el espacio que queda entre ambos hay un canal por el que transcurre la médula espinal. ¿Y cuál es el trabajo de cada parte de una vértebra? Tal como ocurre, por ejemplo, con nuestros órganos, también se trata de una función muy especializado. Imagina que tu cerebro da la orden de mover la cintura. Esa orden llega a la médula espinal, que la transmite a tu zona lumbar. Allí el movimiento se produce en el cuerpo de cada una de las cinco vértebras lumbares y son los arcos quienes lo dirigen. Son como el timón de un barco (figura 2). Además, cada vértebra está protegida por músculos y ligamentos que no solo la sostienen, sino que también frenan los movimientos antinaturales que puedan ponerla en peligro. Y todas están unidas entre ellas por otro buen número de estructuras musculares con idéntica función.

Figura 2. Partes de la vértebra lumbar



Ahora imagina tus lumbares como una estructura de piezas rígidas. Por mucho que el cerebro diera la orden de girar la cintura, sería imposible que lo hicieran. Todo tu cuerpo se movería como un solo bloque. ¿Alguna vez has padecido un episodio de lumbago? Ahí tienes el mejor ejemplo de esa falta de movimiento. Cuando la musculatura lumbar se bloquea es como si se convirtiera en una coraza de hierro que impide que las vértebras se muevan. Por eso no podemos girar hacia los lados ni flexionarnos hacia delante o hacia atrás. Y si ese episodio se produce de repente y el resultado es lo que conocemos por «quedarnos clavados» (inclinados hacia delante), ni siquiera podemos ponernos rectos. ¿Cómo se las arreglan entonces las lumbares, que son huesos duros y resistentes, para ser tan flexibles? Gracias a que actúan como un mecano articulado y a que entre ellas se encuentran los discos vertebrales, que son como almohadillas que las separan y amortiguan el movimiento (figura 3). Imagina una especie de pequeña bolsa en la que hay un líquido gelatinoso. Los discos que dan a nuestras lumbares la flexibilidad imprescindible para el movimiento serían como esa pequeña bolsa.

Figura 3. Articulación intervertebral



Ahora fíjate en la zona del cuerpo en la que están situadas nuestras lumbares: al final de la columna vertebral. Imagina todo lo que soportan. Por su situación, las cinco vértebras lumbares y sus correspondientes discos son los que más sufren. De hecho, a lo largo de toda mi carrera he podido comprobar que la mayoría de las lesiones de espalda están localizadas en las dos últimas (L4 y L5). Y es que las lumbares tienen que aguantar todo el peso de la cabeza y del tronco. Para que te hagas una idea aproximada, en una persona que

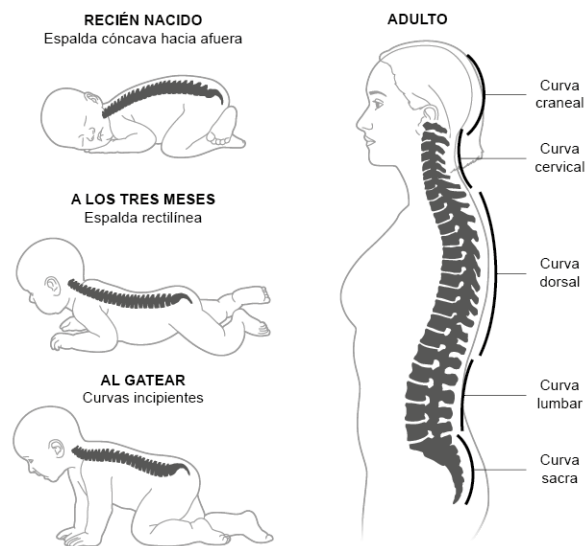
pese 70 kilos las lumbares soportan el peso de su cabeza, unos ocho kilos de promedio, más el del tronco y los brazos, es decir un 60 % del peso total del cuerpo. El caso es que las cinco vértebras lumbares y sus discos tienen encima 50 kilos. Imagina ahora que durante todo el día estuvieras obligado a hacer tu vida normal sujetando en cada mano 25 kilos y sin soltarlos ni un momento. Insoportable, ¿no? Pues eso hacen nuestras lumbares y por este motivo son las más vulnerables. Además del peso, están sometidas a fuertes presiones, porque aseguran nuestra estabilidad junto con las cervicales. Toda la tensión que soportan es el origen de la mayoría de los problemas de espalda que sufrimos y que describiremos más adelante, de lesiones que afectarán a un 80 % de las personas a lo largo de su vida, según varios estudios. Si no las cuidamos, las lumbares pueden convertirse en curvas peligrosas capaces de hacernos la vida imposible, porque de ellas dependen la resistencia y la flexibilidad de nuestra columna vertebral.

EL SECRETO DE NUESTRO EQUILIBRIO

Seguro que alguna vez has visto a algún recién nacido. Por poco que te hayas fijado en él habrás observado que su espalda no tiene nada que ver con la de un adulto. En los bebés la columna es toda redondeada y está como abombada hacia afuera, y la cabeza no se aguanta. Poco a poco, el bebé puede estar boca abajo y levanta un poco la cabeza. Su columna entonces se parece más a una línea recta. Y cuando gatea empieza a dibujar una ligerísima curva hacia adentro en las lumbares y en las cervicales, que ya aguantan la cabeza. ¿Qué está ocurriendo? Algo muy sencillo. Se está preparando para ponerse de pie y caminar. Cuando lo consigue, empieza titubeando e incluso se cae en numerosas ocasiones. También estira los brazos hacia delante y da un paso tras otro con las piernas arqueadas y abiertas. ¿Por qué? Porque en su columna aún no se han creado las curvas que necesitamos para mantener el equilibrio, y los brazos y las piernas le ayudan a mantener el centro de gravedad estable. Sin ese proceso natural, que hace que nuestra columna se curve, no podríamos andar. No nos aguantaríamos de pie (figura 4). Además, el cuerpo, desde que somos bebés, siempre busca el equilibrio. Por eso la formación de las curvas cervical y

lumbar (lordosis) tiene como consecuencia que se formen otras en sentido contrario: la del cráneo, la de las dorsales y la del sacro (cifosis). Del mismo modo que las primeras llevan el cuerpo hacia delante, las segundas sobresalen hacia atrás. Sin las unas no existirían las otras. Son inseparables.

Figura 4. Formación de la curvatura de la espalda



LOS MÚSCULOS TRABAJAN EN EQUIPO

En todo el cuerpo tenemos más de 600 músculos y más del doble de tendones. Suponen, aproximadamente, el 40 % de nuestro peso y son los encargados de realizar todos los movimientos. Pero no solo eso. También protegen los huesos y los órganos. ¿Alguna vez te has roto un brazo o una pierna? Si no ha sido así eres afortunado, aunque seguro que conoces a alguien a quien sí le ha ocurrido y sabrás que una vez que se ha soldado el hueso fracturado, a los pacientes se les retira el yeso y tienen que ir a rehabilitación. Pues esas sesiones no están pensadas para el hueso roto, que, de hecho, ya está perfectamente. De lo que se trata es de devolver su estructura y funciones originales a la musculatura que lo rodea. ¿Y por qué las pierde? Cuando el hueso se fractura, los músculos de alrededor salen en su defensa para protegerlo. Y en esa acción a la desesperada se contracturan. El objetivo de la rehabilitación no es otro que volver a estirarlos para que recuperen su forma y puedan hacer el trabajo que les corresponde.

Ya hemos comentado que los músculos de nuestra espalda protegen las vértebras y, en consecuencia, toda nuestra columna. Ellos son, además, los encargados de realizar los movimientos cuando la médula