

El dolor lumbar y la ciática

El dolor lumbar (o lumbalgia) es aquel que nace en la parte inferior de la espalda y la cintura. Puede ser agudo o crónico. En la región lumbar hay 5 vértebras separadas por los discos intervertebrales y de allí nacen las raíces nerviosas que conforman los nervios que se distribuyen por ambas piernas, por ejemplo, el nervio ciático. La ciática o ciatagia es un dolor en el territorio del nervio ciático (formado por dichas raíces) que recorre ambas piernas. El dolor lumbar puede estar asociado a dolor ciático o presentarse en forma aislada. El dolor suele afectar a un solo lado (unilateral), aunque a veces puede difundirse hacia ambas piernas. Este dolor puede ser muy intenso e invalidante y acompañarse de hormigueos, debilidad, etc.

Cuáles son las causas

Pueden ser múltiples. Una causa muy frecuente es la degeneración de los discos intervertebrales y las articulaciones intervertebrales. El sobrepeso, la debilidad de los músculos abdominales y las posturas inapropiadas favorecen su persistencia.

El dolor ciático en general está causado por una compresión o irritación de las raíces del nervio que puede producirse muy frecuentemente por una hernia del disco intervertebral.

El diagnóstico del dolor lumbar se realiza a partir de los antecedentes que refiere el paciente y del examen físico que practica el médico en la consulta. Las radiografías, las tomografías, los estudios eléctricos o las resonancias son pruebas complementarias que permiten descartar o confirmar distintos tipos de patologías.

¿Cuál es el tratamiento?

Hay diversos enfoques. El tratamiento debe plantearse según el caso. En general puede decirse que el primer escalón del tratamiento se basa en la estabilización de la columna lumbar. Se pueden utilizar fajas o corsés. Deben tonificarse los músculos abdominales y espinales a través de ejercicios específicos. También es importante cuidar la postura.

La utilización de medicamentos antiinflamatorios tanto no esteroideos como corticoides, los analgésicos y los relajantes musculares pueden ser útiles pero por un período de tiempo breve, puesto que pueden provocar lesiones en la mucosa gástrica. La aplicación de estimulación eléctrica, masajes, tracciones y fuentes de calor en rehabilitación pueden mejorar la sintomatología temporalmente, pero la solución del problema radica en la estabilización lumbar.

En el siguiente escalón incluimos las infiltraciones periarticulares de anestésicos locales y corticoides. Cuando otros métodos han fracasado es la cirugía la que puede resolver el problema. Existen hoy en día modernas técnicas que requieren corto tiempo y rápida recuperación.

¿Cuál es el pronóstico?

El pronóstico es bueno siempre que la causa haya sido identificada y el tratamiento planificado haya sido el correcto. La identificación del problema es una de las claves del éxito.

© Fundación Favaloro

www.fundacionfavaloro.org

Instituto de Neurociencias de la Fundación Favaloro

http://www.fundacionfavaloro.org/IN_neurociencias.htm