

PARABOLA DEL CABALLO

Un campesino, que luchaba con muchas dificultades, poseía algunos caballos para que lo ayudasen en los trabajos de su pequeña hacienda.

Un día, su capataz le trajo la noticia de que uno de los caballos había caído en un viejo pozo abandonado. El pozo era muy profundo y sería extremadamente difícil sacar al caballo de allí. El campesino fue rápidamente hasta el lugar del accidente, y revisó la situación, asegurándose que el animal no se había lastimado. Pero, por la dificultad y el alto precio para sacarlo del fondo del pozo, creyó que no valía la pena invertir en la operación de rescate. Tomó, entonces, la difícil decisión: determinó que el capataz sacrificase al animal tirando tierra en el pozo hasta enterrarlo, allí mismo. Y así se hizo. Los empleados, comandados por el capataz, comenzaron a lanzar tierra adentro del pozo para cubrir al caballo. Pero, a medida que la tierra caía encima del animal, éste la sacudía y se iba acumulando en el fondo, posibilitando al caballo para ir elevándose. Los hombres se dieron cuenta que el caballo no se dejaba enterrar, sino al contrario, estaba subiendo hasta que finalmente, consiguió salir.

Si estas "allá abajo", sintiéndote poco valorado, y los otros lanzan sobre ti la tierra de la incomprensión, la falta de oportunidad y de apoyo, recuerda el caballo de esta historia.

No aceptes la tierra que tiraron sobre ti, sacúdela y sube sobre ella. Y cuanto más tiraren, mas iras subiendo, subiendo, subiendo...

Sonriendo, sonriendo, sonriendo...



JONATAN DÍAZ EXPÓSITO.

Fisioterapeuta por la Universidad de la Laguna Promoción 1992-95, coleg. n° 33.

Osteópata por la Universidad de Alcalá de Henares (Madrid), promoción 97-02.



CLINICA SACRUM S.L

**C/Vallado,31 Bajo. B° del Coromoto
LA LAGUNA**



Infórmese sin compromiso

en los teléfonos:

922-260588

666-580741

email: info@clnicasacrum.com

Web: www.clinicasacrum.com



**Clínica
Sacrum**

**Gacetilla de
FISIOTERAPIA Y OSTEOPATÍA**

DOLORES LUMBARES



Los **DOLORES LUMBARES** son uno de los motivos más frecuentes de consulta médica y fisioterápica. La vida sedentaria, la falta de ejercicio físico y el ajetreo diario, son las causas básicas de la aparición de dolores en la zona lumbar.

A continuación, trataremos de explicar cuáles son las causas fisiológicas de estos dolores, cómo los diferenciamos y qué podemos hacer para evitarlos o al menos controlarlos.

La **Lumbalgia** es un término que define el padecimiento de un dolor en la zona lumbar, pero no dice cuál es la causa, ni el tejido que lo provoca. Afecta por igual a hombres y a mujeres a partir de los 20-30 años, pero no es hasta los 40-50, que se puede volver incapacitante. En cualquier caso, se trata del **periodo laboral** y de **responsabilidades** por antonomasia, por lo que los dolores suelen aparecer favorecidos por situaciones de tensión, sobrecarga, estrés y/o preocupación.

¿Qué tejido produce dolor?

- 1.- Dolor muscular: aparece al contraer el músculo y/o al estirarlo.
- 2.- Dolor de ligamentos: aparece al cambiar de posición, después de haber estado en una postura mucho rato.
- 3.- Dolor de la articulación: aparece al mover la articulación, sobre todo cuando los movimientos se realizan al final y al principio del recorrido articular.
- 4.- Dolor del nervio: aparece al irritar el nervio y suele acompañarse de hormigueos y adormecimiento en la zona que inerva el nervio.
- 5.- Dolor discal: aparece al aumentar la presión sobre el disco, al toser y al estornudar.
- 6.- Dolor visceral: algunos órganos dan dolores referidos en la zona lumbar (Ejemplo: el Riñón.)

Factores de riesgo para la lumbalgia

- Trabajo pesado
- Posturas de trabajo estáticas
- Flexiones y giros frecuentes de tronco
- Levantamientos y movimientos potentes
- Conducción de vehículos (por la vibración)
- Trabajo repetitivo
- Situaciones laborales y personales estresantes

Diagnóstico de la Lumbalgia

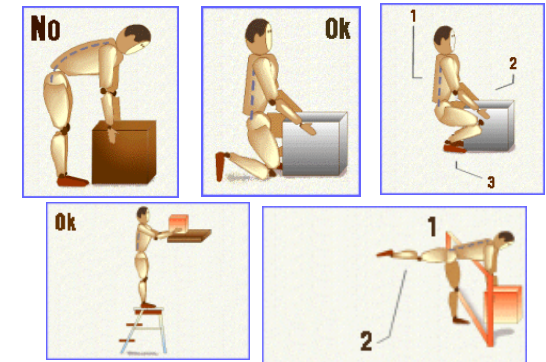
Lo más importante para diagnosticar la lumbalgia, es acudir a un buen profesional que realice una detallada **historia clínica** y una **buena exploración**. En el 80% de los casos no son necesarias pruebas complementarias (radiografía, Resonancia magnética, etc..), ya que sólo son útiles para complementar el diagnóstico al que se llega o para descartar patologías graves si tras la exploración se tienen dudas o se observa que pueda haber una lesión importante.

Además, en el caso de que aparezca, por ejemplo, una hernia discal cuando se realiza una resonancia magnética, no significa que el dolor, sea por esa causa. Hay que **comprobar** con la exploración clínica, que el dolor corresponde con la zona donde se localiza la hernia. Esto es importantísimo ya que en numerosas ocasiones, aparecen alteraciones estructurales en nuestro cuerpo, que no producen molestia alguna, y que están ahí desde mucho tiempo atrás, a veces incluso desde el nacimiento.

La mayor parte de las lumbalgias, no traumáticas, **aparecen** por dos razones fundamentales: 1.-Por factores físicos (posturas mantenidas, esfuerzos repetitivos, etc...) y 2.-Por factores emocionales (estrés, preocupación, exceso de responsabilidades, etc...)

Cada vez se da más importancia a la **dominancia**, es decir, al hecho de ser diestro o zurdo, ya que dependiendo de esta tendencia, el cuerpo se dispone de una determinada forma a la hora de estar en una postura, o hacer un movimiento. Con lo cual, muchos dolores, seguramente son producidos por hacer los movimientos siempre en las mismas posturas. Por eso podría ser beneficioso **utilizar las dos manos**, especialmente en actividades que no necesiten precisión.

Formas de levantar peso correctamente



Tratamiento de las lumbalgias

El Tratamiento debe basarse en actuar sobre las causas que han provocado el dolor. No hay que olvidar que el dolor es un síntoma, es un aviso, por lo que debemos **descubrir** qué es lo que nos está diciendo que va mal o qué estamos haciendo mal. Por ello, salvo los golpes, caídas y traumatismos directos, en los que sabemos cual es la causa del dolor, el resto de dolores que nos aparecen, suelen estar causados por problemas en otra zona; y es necesario **buscar y tratar las causas**, para que los dolores no tiendan a repetirse.

El tratamiento de **Osteopatía**, es ideal, para buscar las causas de los desequilibrios en el cuerpo, ya que trata de devolver la movilidad normal a las articulaciones.

El **reposo** prolongado, es perjudicial, ya que provoca a medio-largo plazo pérdida de adaptación al esfuerzo, con lo que la recuperación se hace más lenta y dificultosa, y además, se le une el factor psicológico de sentirse enfermo e incapacitado. Lo ideal es una **actividad física moderada**, evitando las circunstancias que reproducen al dolor.

Evitar, en lo posible, la **excesiva medicación**, ya que salvo en procesos muy agudos, no mejora ostensiblemente los dolores.

Desde que se pueda, reanudar la **actividad física** normal, incluso la deportiva.