

Dolor de la espalda baja en las mujeres

El dolor de la espalda baja es muy común pero difícil de diagnosticar. Puede ser causado por problemas de la columna vertebral o el pelvis, que involucran los músculos, las coyunturas y/o los nervios. Fuentes comunes de dolor de la espalda baja son:

1. **Huesos y discos vertebrales heridos.** Los médicos pueden identificar muchos problemas con los huesos y discos vertebrales por medio de pruebas diagnósticas y evaluación. Los huesos vertebrales fracturados o dañados, por lo general son diagnosticados con radiografías u otros escaneos y los médicos siguen los protocolos de tratamiento. Los discos herniados o rotos pueden resultar en tratamientos médicos, terapia física o una remisión quirúrgica. El masaje o el trabajo corporal puede proporcionar algo de alivio para pacientes con huesos o discos vertebrales heridos, pero se recomiendan las consultas médicas.
2. **Los músculos de la espalda baja** pueden apretarse debido a trauma, uso excesivo o inactividad. Los espasmos musculares aumentan el dolor de la espalda baja y generalmente responden bien al masaje, la *liberación miofascial* y otros trabajos corporales. Medicamentos para el dolor y relajantes musculares pueden proporcionar alivio temporal, pero por lo general no corrigen el problema.
3. **Las coyunturas pélvicas.** La rotación pélvica y la tensión muscular producen fuerzas transversales en las articulaciones pélvicas, particularmente en la lumbosacra (L5-S1) y las articulaciones sacroilíacas. La estabilización pélvica, la *liberación miofascial*, las técnicas de movilización y la corrección postural pueden realinear la pelvis y soltar tensión en fascias, músculos y ligamentos tirantes que distorsionan las articulaciones pélvicas.
4. **Los músculos pélvicos.** Los músculos glúteos, piramidales u otros de la cadera pueden ser la causa del dolor de la espalda baja, pero muchas veces al personal de atención médica se le escapan. La tensión muscular puede distorsionar la posición normal de los huesos del pelvis o la espalda baja, produciendo dolor y entumecimiento de la espalda baja, las caderas o las piernas. El trabajo corporal de un terapeuta bien capacitado muchas veces puede aliviar eficazmente el dolor de la espalda baja y restablecer el funcionamiento sin el uso de medicamentos.

«Síndrome piriforme» comparado con la ciática. Es rara la verdadera ciática. El síndrome piriforme es distinto a la verdadera ciática. La ciática por lo general se define como radiculopatía, o sea, compresión de la raíz de un nervio donde sale de la columna. Sin embargo, al igual que ciática, el síndrome piriforme puede causar dolor, entumecimiento y hormigueo a lo largo del nervio ciático, el cual pasa por la parte trasera de la pierna y entra en el pie.

El dolor de la espalda baja siempre debería ocasionar una evaluación de los glúteos. Cuando el dolor está localizado en la espalda baja, el profesional no siempre toma en cuenta la posibilidad del tratamiendo de los glúteos. Los músculos piriformes tirantes pueden ser la causa del dolor de la espalda baja y pasar desapercibidos por los médicos y obreros corporales. Estos músculos rotan la pierna hacia afuera y están conectados entre el sacrum anterior y el trocánter mayor. Los músculos piriformes tirantes pueden no solamente apretar el nervio ciático (el cual sube a la columna lumbar), sino también pueden crear fuerzas transversales en el área lumbosacra. El tratamiento médico muchas veces incluye medicamentos antiinflamatorios y contra el dolor, pero la mayoría de los problemas de dolor que se parecen a la ciática están en los tejidos blandos y se pueden resolver por un terapeuta experimentado sin el uso de medicamentos.

El síndrome piriforme es más común entre las mujeres, los corredores y la gente muy activa. Quedarse sentado por mucho tiempo y tener glúteos débiles también pueden causar este problema. Las hembras son afectadas más que los varones (6 a 1) debido a la forma del pelvis, las hormonas mensuales y el embarazo. Es necesario hacer una evaluación médica cuando hay síntomas persistentes que no responden al estiramiento o el trabajo corporal.

Estiramientos como parte del autocuidado. Los estiramientos pueden aliviar eficazmente la tensión y el dolor cuando se involucran los músculos apropiados y los estiramientos se sostienen durante por lo menos 3 a 5 minutos. Los problemas crónicos pueden requerir estiramientos regulares y terapia como parte de tu rutina. Aunque la tirantez de los músculos no es siempre el culpable del dolor de la espalda baja, los estiramientos regulares pueden mejorar el funcionamiento y rebajar el dolor para la mayoría. Un estiramiento eficaz supone encontrar los músculos tirantes cuando se está estirando y aguantar esa posición hasta que sientas menos dolor o tirantez. Aunque los estiramientos más cortos (de menos de un minuto) se sienten bien, las fibras tirantes dentro de los músculos y la fascia requieren por lo menos 3 a 5 minutos para liberar tensión almacenada. Durante el estiramiento, espera hasta que sientas que el dolor se suaviza. Entonces puedes cambiar el ángulo de tu estiramiento para coger otra área de tirantez y mantener esta posición hasta una liberación completa. Cuando los estiramientos se realizan eficazmente, los tejidos restringidos se abren capa por capa. Estiramientos diarios y terapia regular deberían restablecer la comodidad y el funcionamiento para estos problemas de la espalda baja y las nalgas, además de mejorar la salud y curación en otras formas. Un terapeuta experimentado puede liberar músculos y tejidos a un nivel más profundo, y a la misma vez proveer sugerencias y aliento para el autocuidado.

Un estiramiento básico para los glúteos. Acuéstate boca arriba con las plantas de los pies sobre el piso y las rodillas flexionadas. Mueve la rodilla derecha hacia el pecho, agarra la rodilla con la mano izquierda y jálala hacia el hombro izquierdo. Mantén el estiramiento hasta que el dolor se suaviza. Comienza con estiramientos cortos y aumenta la duración de la posición a tolerancia. (El alivio sostenido de la tensión muscular requiere por lo menos de 3 a 5 minutos.) Cuando se suaviza el dolor o la tensión, ajusta el ángulo del estiramiento hacia una nueva área de tirantez o dolor. Repite para el otro lado. Una variación de este estiramiento es apoyar el tobillo sobre la rodilla opuesta para apoyo y control del estiramiento. Este estiramiento también se puede llevar a cabo en la posición de un cuadrúpedo (en manos y rodillas) o sentada.

Primeros auxilios para el dolor agudo. Para la aparición repentina del dolor de la espalda baja o un recrudecimiento agudo, descansa tu espalda baja y aplica hielo. Intenta acostarte boca arriba con las rodillas flexionadas para descansar el área lumbar. Puedes conseguir aún más alivio acostada boca arriba con las caderas flexionadas en un ángulo recto y las piernas descansando sobre el asiento de una silla que está colocada junto a los muslos. Flexionar las caderas rota el pelvis y aplanar la espalda baja, lo cual descomprime la columna baja. El hielo reduce una inflamación dentro de 72 horas de una herida aguda. Usar hielo cuando quiera puede ser un analgésico simple y eficaz.

Ejercicios de recuperación del dolor de la espalda baja. La recuperación del dolor de la espalda baja puede ser gradual, pero tú puedes mejorar la curación y el funcionamiento agregando ejercicios simples con estiramientos continuos. Comienza con ejercicios de extensión de la espalda baja, acostada boca arriba en el piso con las rodillas elevadas (con las caderas flexionadas en aproximadamente 45 grados). Aprieta la espalda baja contra el piso y mantenla así. Asegura que estás aplanando la espalda baja metiendo la mano entre la espalda baja y el piso. Aprieta la espalda baja contra el piso y mantenla durante 10 segundos y luego relaja. Intenta hacer esto en una serie de 10 apretones, y repite la serie tres veces al día, y luego aumenta las repeticiones como puedas. La mayoría de las personas se dará cuenta de obtener resultados dentro de unos días, pero agregar

esta rutina a los otros ejercicios y estiramientos diarios mejorará la salud de la espalda y el torso. *Este ejercicio extiende la espalda baja (descomprimiendo la espalda baja), activa y relaja los músculos de la espalda baja, rota la pelvis hacia arriba y activa los músculos del torso.*

El dolor de la espalda baja muchas veces provoca que los músculos próximos a la columna sufran espasmos y es posible que te des cuenta de que te protejes cuando tu cuerpo no permite movimientos amplios aun después de que el dolor se ha disipado. Descansar la espalda con las rodillas elevadas y gradualmente aumentar actividades ayudarán a estos músculos a relajar. El calor es muy eficaz para promover la circulación y la curación, pero no dentro de 72 horas de una herida. Estiramientos, ejercicios ligeros, masaje y *liberación miofascial* restaurarán los tejidos tirantes o lesionados a mayor funcionamiento con dolor reducido.

Fortalecer el torso es importante para la salud de la espalda. Consulta a un entrenador para determinar los mejores ejercicios para ti y tu situación. Tener músculos equilibrados en el abdomen y la espalda, con una posición correcta de la cadera, traerá salud y mejor funcionamiento en tus actividades diarias.

Pelvis equilibrada. La palabra pelvis en Latín significa cuenco, lo cual describe su forma y simboliza su centralidad y que sirve de fundación para estructura y funcionamiento. La pelvis de la hembra es más ancha, más corta y con más espacio que la pelvis del varón, para acomodar el desarrollo fetal y el parto. Esta forma la hace más vulnerable a rotación y desequilibrio, especialmente con la presencia de la hormona relaxina durante cada ciclo menstrual y cada embarazo de comienzo a fin. Toda la estructura pélvica y los tejidos que la rodean son estresados durante el embarazo y el parto. Como resultado, muchas mujeres desarrollan una pelvis desequilibrada, lo que causa movimientos asimétricos con tensión excesiva en los músculos, ligamentos y coyunturas de la parte inferior del cuerpo. Una inclinación hacia adelante de la pelvis de la hembra y una rotación del anillo pélvico son desequilibrios pélvicos comunes y pueden acarrear dolores y disfunción en todas partes del cuerpo. Esto puede incluir dolor en las caderas, las piernas o la espalda baja. También puede aumentar el dolor del cuello, de la mandíbula y de la cabeza. El desequilibrio pélvico se puede corregir gradualmente mediante estiramientos, ejercicios y ajustes intencionales de postura. Un terapeuta capacitado puede proporcionar un tratamiento específico para equilibrar la pelvis y recomendar autocuidado. Tener una pelvis equilibrada contribuirá a un funcionamiento más saludable y dolor reducido.

Volver a lo básico. El dolor de la espalda baja y otros problemas de salud molestos usualmente afectan todo el cuerpo y constituyen un recuerdo para centrarnos en la salud y el bienestar fundamentales. Comienza con dedicar suficiente tiempo para dormir y descansar. Gestionar tu estrés evitará muchos problemas de salud agudos o crónicos. Una dieta e hidratación saludables son esenciales para que tu cuerpo resista enfermedades y mantenga buena salud. Tu rutina de ejercicios debería incluir estiramientos, fortalecimientos y un ritmo cardíaco elevado (aeróbico) por lo menos tres veces a la semana. Un terapeuta bien capacitado te puede asistir con trabajos corporales holísticos y orientación para autocuidado diario.

Steve Metzger, Therapist, es un Terapeuta de Liberación Miofascial avanzado, de Revive Therapy (Terapia Reavivamiento) de Sacramento, California, especializado en la salud holística de la mujer y el trabajo corporal deportivo.