
Contenido

Capítulo 1. ¿Qué es la lumbalgia?	1
¿Qué se entiende por lumbalgia mecánica?, 1	
¿Cómo funciona la columna?, 2	
Dirección del movimiento de la columna lumbar, 18	
Control de las curvaturas de la columna, 22	
¿Cómo se flexiona normalmente la columna?, 28	
Mente y cuerpo: control mental de la flexión, 35	
Regreso a la posición erecta desde la posición de flexión : extensión, 38	
Capítulo 2. Sitios de lumbalgia	41
Sitios de dolor tisular en la unidad funcional, 41	
Raíces nerviosas ciáticas: sitios de lumbalgia y dolor en el miembro inferior, 43	
¿Qué es una raíz nerviosa?, 45	
Duramadre: la envoltura de cada raíz, 46	
Agujero intervertebral: la ventana de la unidad funcional, 46	
Articulaciones apofisarias de la columna, 49	
Músculos del dorso, 49	
Ligamentos supra e interespinosos, 50	
Capítulo 3. Lumbalgia por postura incorrecta	51
Defectos posturales que causan lumbalgia, 51	
Capítulo 4. Lumbalgia por flexión y extensión incorrectas	61
El individuo sin condición física, 61	
Lumbalgia al recobrar la posición erecta: forma incorrecta de levantarse, 63	
Dolor por torcimiento de la columna al extenderla, 67	

Capítulo 5. Lumbalgia en situaciones poco comunes	71
La persona tensa, 72	
¿Qué es la inflamación?, 73	
¿El espasmo protege?, 74	
¿El espasmo produce dolor?, 74	
Capítulo 6. Lumbalgia con dolor en el miembro inferior: rotura del disco	76
Ciática, 79	
¿Qué es el dolor radicular?, 79	
Dermatomas: el mapa cutáneo de las raíces, 79	
Mecanismo del dolor, 79	
Raíces del nervio ciático, 81	
Compresión radicular, 82	
Reflejos tendinosos, 84	
Prueba de Lasegue: elevación de la extremidad con la rodilla en extensión, 86	
Espasmo lumbar con ciática, 86	
Rigidez y escoliosis por ciática, 87	
Radiculitis del nervio crural, 89	
Escoliosis aguda por compresión radicular, 90	
Capítulo 7. Exploración.	91
¿Datos claves para establecer el diagnóstico?, 91	
¿Cómo se inició el dolor?, 92	
Descripción del dolor, 92	
¿Dónde se localiza el dolor?, 93	
¿En qué circunstancias se presenta el dolor?, 93	
¿Qué recursos terapéuticos se han empleado?, 94	
Inspección, 95	
Exploración ortopédica, 95	
Exploración neurológica, 99	
Capítulo 8. Estudios especiales	101
¿Cuándo, por qué y cuáles?, 101	
Osteoporosis, 102	
Estudios radiológicos especiales, 102	
Medicina nuclear (gammagrama), 104	
Termografía, 104	
Electromiografía (EMG), 105	
Velocidad de conducción (EMG), 105	

Capítulo 9. Tratamiento 107

- Lumbalgia aguda, 107
- Lumbalgia recurrente, 107
- Lumbalgia baja crónica, 108
- Lumbalgia baja aguda, 108
- Cambio de la posición de decúbito a la de sentado y a la de pie, 112
- Prescripción de ejercicios: ¿cuándo y por qué?, 113
- Tipo de ejercicios, 113
- ¿Cuál es el objetivo del ejercicio?, 114
- ¿De qué manera los ejercicios mejoran la flexibilidad?, 114
- *Estiramiento de la región lumbar: resumen, 116
- *Estiramiento por rotación, 117
- *Ejercicio de inclinación pélvica, 119
- *Ejercicio de inclinación pélvica en posición de pie, 120
- Necesidad de fortalecer los músculos abdominales, 121
- *Ejercicios abdominales, 122
- *Ejercicios abdominales isotónicos, 122
- *Ejercicios abdominales isométricos, 123
- *Ejercicios abdominales isométricos inversos, 123
- ¿Dónde se colocan los brazos?, 123
- *Ejercicios para los músculos abdominales oblicuos, 125
- Resumen de los ejercicios, 125
- Ejercicios abdominales que no deben efectuarse, 125
- *Ejercicios de extensión, 127
- Tratamiento mediante extensión de la región lumbar, 129
- *Ejercicios de flexión lateral, 131
- Tracción: ¿cuándo, cómo y por qué?, 134
- ¿Está indicado el corsé? ¿Cuándo? ¿Qué tipo?, 136
- ¿Cómo actúa la manipulación?, 138
- Caminar: ¿Bueno o malo?, 142
- ¿Es bueno correr o trotar?, 142
- Lumbalgia recurrente, 143
- Forma incorrecta de flexionarse y levantarse, 144
- Empleo de los músculos fortalecidos, 144
- Reextensión hacia la posición erecta, 145
- ¿Debe rotar la columna durante la flexión y reextensión?, 146

* Indica ejercicio terapéutico.

Capítulo 9. Tratamiento (cont.)

- Causas más comunes de lesión de la región lumbar, 147
- Levantamiento correcto de objetos, 148
- Hábito, 149
- ¿Cuándo se considera crónica la lumbalgia?, 150
- Conclusión, 150

Capítulo 10. Intervenciones quirúrgicas 151

- Indicaciones, 151
- ¿La operación alivia el dolor?, 151
- ¿Quién debe hacer la intervención?, 152
- ¿Laminectomía o laminotomía?, 152
- Artrodesis vertebral, 153
- Quimopapaina, 155
- Fracasos quirúrgicos, 155

Capítulo 11. Lumbalgia por causas especiales 157

- Espondilolisis y espondilolistesis, 157
- Cáncer, 159
- Artritis, 160
- Artritis reumatoide, 160
- Artritis degenerativa: ¿osteoartritis o artrosis?, 161

Capítulo 12. Aspectos psicológicos de la lumbalgia 166

- Beneficios secundarios, 167
- Beneficios terciarios, 168
- Diagnóstico de enfoques psicológicos, 168

Capítulo 13. Lumbalgia crónica 172

- ¿Cuándo se vuelve crónico el dolor agudo?, 172
- Dificultades que se presentan en el tratamiento, 173
- ¿Qué es una modalidad?, 173
- Estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (ENET),
173
- Biorretroalimentación, 174
- Formación de imágenes mentales, 174

Capítulo 13. Lumbalgia crónica (cont.)

- Relajación progresiva, 174
- Prescripción de fármacos, 175
- Acupuntura, 175
- Psicoterapia, 176

Epílogo	178
Glosario	182
Índice	187