

¿Quién no ha sufrido alguna vez de este mal?. Al menos una de cada cuatro personas ha sufrido alguna vez de un fuerte dolor de espalda. En el ámbito laboral una sola de sus causas, la lumbalgia, proporciona múltiples bajas en las empresas, miles de consultas médicas y genera un gasto de muchos millones de pesetas anuales (perdón, de Euros)

El dolor de espalda

Por algunos ha sido considerada como la Enfermedad del siglo XX (R.Maigne), sin embargo no tenemos datos que permitan asegurar que esta enfermedad es más frecuente en nuestros días que en épocas anteriores.

¿SON TODOS LOS DOLORES DE ESPALDA IGUALES?

1. Hay diferencias según los factores psicológicos y sociales. El dolor de espalda puede afectar a todo el mundo pero existe una gran diferencia en lo que a la gravedad se refiere. Es sorprendente el contraste existente entre la lesión real y la gravedad de los dolores padecidos que impiden a un determinado grupo de enfermos desarrollar una vida profesional y social normal, e incluso, a veces, ni tan siquiera realizar la más mínima actividad. Los estudios indican que un bajo nivel social, bajo nivel de estudios, el trabajo poco considerado, las malas relaciones con los compañeros e incluso un paro laboral prolongado por este dolor, representan elementos perjudiciales para la evolución de la enfermedad.

2. Diferencias según el sexo: En el caso de la lumbalgia, la frecuencia es similar entre el hombre y la mujer, pero en el caso de otros dolores la predominancia femenina es clara. Tan solo la Ciática parece tener una mayoría masculina (60%).

3. Edades: Los niños no se libran del dolor y curiosamente, los que ven más televisión son los que más molestias tienen. Es alrededor de los 12-14 años cuando estas molestias aparecen con mayor frecuencia.

Y EN EL DEPORTE, ¿QUÉ SUCEDE?

En el mundo deportivo también se presenta esta patología, aumentando la incidencia y gravedad según aumentan las exigencias físicas y las intensidades. Pero la lesión no suele aparecer siempre con motivo de un sobreesfuerzo, sino por defectos técnicos en el gesto deportivo, actitudes posturales inadecuadas o movimientos perjudiciales para la mecánica de la columna vertebral.

■ **Montar en bicicleta:** La postura del cuerpo humano en una bicicleta

de carreras, provoca extensión forzada de la cabeza, con los músculos contraídos y la espalda abombada. En esta postura la amortiguación de las desigualdades de la carretera es imposible. Sin embargo en bicicletas menos deportivas, la espalda se mantiene erguida, los ojos miran al frente y los discos intervertebrales amortiguan los choques en el eje longitudinal de la columna.

■ **Remo:** La práctica del remo se ha generalizado en las salas de Fitness; si el asiento es móvil, la pelvis y la columna, una vez estabilizadas, siguen el movimiento de los brazos y las piernas sin problemas. Por el contrario, un asiento fijo empuja el núcleo pulposo de la vértebra hacia atrás, exponiéndola a un riesgo de lesión.

■ **Carrera:** Al popularizarse la práctica del *footing*, que es utilizado para mejorar las condiciones cardiovasculares del individuo, nos hemos encontrado con unas sobrecargas en la columna y las articulaciones de las piernas. Para evitarlo, los pies deben deslizarse debajo de nuestro cuerpo como unas ruedas, desplazándose armónicamente en el suelo desde el talón hacia los dedos.

■ **Natación:** Continuamente los médicos generales, aconsejan a sus pacientes que naden, pero sin prescribirles ni cómo ni cuánto. Una persona no entrenada suele nadar a braza, contrayendo los músculos de la nuca y espalda todavía más que en tierra firme.

■ **Otros actividades deportivas:** Como la plancha a vela, por ejemplo, pueden provocar graves lumbalgias debido a las pocas precauciones que se toman para elevar la vela. Es preciso utilizar las leyes de la palanca.

¿CÓMO PREVENIRLOS?

La mejor manera de prevenir el dolor de espalda es mantener fuertes las zonas lumbar, abdominal y dorsal de la espalda. Esto se consigue con unos ejercicios sencillos que incluyan unos estiramientos adecuados. En la práctica, será mejor **personalizar** el programa de entrenamiento, para ello disponemos en Alcobendas de tres elementos fundamentales:

1. Valoración por parte de los **Médicos Especialistas** del Servicio de Medicina Deportiva del Patronato Municipal de Deportes, quienes prescribirán el ejercicio adecuado.
2. Distintos **programas de ejercicio personalizado** que llevan a cabo tanto los profesores del PMD, como Monitores de la Sala de Fitness (personal de FUNDAL), monitores-socorristas, etc.
3. La **Tarjeta ABONO-DEPORTE** con la que podrán realizar todas estas actividades y usar nuestras instalaciones.