

EDEL
DÍAZ

QUIROPRÁCTICA

Costo que se puede controlar

Han descubierto que el tratamiento de flexión-distracción para casos de discos herniados, evita cirugías y provee soluciones económicas importantes

Según un artículo publicado este año en el *American Journal of Bone Joint Surgery*, los dolores de espalda baja, debido a discos herniados, suman un costo anual que sobrepasa los \$100 mil millones. Dos terceras partes de los costos son "indirectos".

Es decir, aproximadamente \$66 mil millones de \$100 mil millones anuales se consumen por la reducción en productividad en el trabajo, salarios por enfermedad e incapacidad y costos por parte de las compañías para adiestrar a nuevos empleados sustitutos. Lo que es más asombroso de este artículo es que menos del 5% de los pacientes que tienen episodios de dolores de espalda baja absorben un 75% del costo total.

Esto significa que, como sociedad, debemos tomar las medidas necesarias para prevenir estos problemas de salud tan costosos. También necesitamos encontrar métodos de tratamiento más efectivos a fin de lograr:

- Que se devuelva al trabajador a su empleo de una manera rápida y eficaz. Así se reduce parte del costo indirecto.
- Que el tratamiento sea costo efectivo.
- Que evite las cirugías, en muchos casos costosas.
- Que alivie o cure corto y largo plazo.

ABRAZADERAS DE ESPALDA BAJA

Muchos pacientes usan abrazaderas como parte del tratamiento de dolores de espalda baja, especialmente aquellos que se originan por discos herniados. Esto ayuda a reducir el dolor y permite que el paciente pueda caminar menos encorvado.

Pero, aunque las abrazaderas alivian el dolor, no resuelven el problema. Por lo tanto, éstas deben utilizarse solamente cuando

FLEXIÓN - DISTRACCIÓN

- Consiste en la aplicación de flexión y tracción intermitente al disco.
- Durante este tratamiento se "bombea" al disco, causando un vacío (fuerzas negativas) que a su vez hace que éste se "succione" o se recoja.
- La presión que ejerce el disco herniado sobre el nervio disminuye a medida que el disco retrocede debido al "bombeo".
- Esta reducción en presión disminuye el dolor y, por ende, la inflamación.

es absolutamente necesario y por corto tiempo.

En un artículo publicado este año en el *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy* se concluyó que la utilización de abrazaderas en la espalda baja, por 3 semanas, disminuye el sentido de posición de la espalda baja, referente al resto del cuerpo. Esto puede perpetuar los dolores.

FLEXIÓN-DISTRACCIÓN

Un estudio publicado en la revista *BMC Musculoskeletal Disorders* ("Murphy, DR; Hurwitz, EL; Gregory, AA; Clary, R. A non-surgical approach to the management of lumbar spinal stenosis: A prospective observational cohort study") investigó algunas alternativas no quirúrgicas para dolores de espalda baja debido a discos herniados.

Durante este estudio, 57 pacientes con discos herniados fueron tratados con el método flexión-distracción para discos herniados y se les dio seguimiento por 16.5 meses. Como resultado del tratamiento, los pacientes mejoraron un 76% y el porcentaje de incapacidad mejoró un 73%.

Solamente dos de los 57 pacientes necesitaron cirugía de discos y no hubo ninguna complicación como resultado del tratamiento de flexión-distracción. Los investigadores concluyeron que este tratamiento para discos herniados puede ser efectivo para disminuir las probabilidades de incapacidad.

TRACCIÓN INTERMITENTE

Parte del tratamiento de flexión-distracción para discos herniados se basa en el concepto de tracción intermitente en el disco. Esta tracción no provoca ningún dolor o molestia y hace que el disco herniado vuelva a su posición normal.

En dos estudios publicados en las revistas *Rheumatology International Journal* y *Journal of Orthopaedic & Sports Physical The-*

rapy se estudió los efectos de la tracción en discos herniados en la espalda baja y el cuello, respectivamente. Ambos estudios concluyeron que la tracción ayuda a mejorar los síntomas que producen los discos herniados.

El autor es doctor y tiene especializaciones en medicina deportiva y en la técnica de Ajuste y Manipulación de Descompresión de Cox para el tratamiento de discos herniados. Fue profesor del National College of Chiropractic en Chicago, Illinois. www.quiropRACTICAALDIA.com

