Esos dolores en la espalda baja

A pesar de muchos años de estudio y diversas formas de tratamiento, los dolores de espalda baja, especialmente los dolores de espalda baja crónico y problemas relacionados con discos herniados, continúan siendo una condición seria para nuestra sociedad y un problema económico millonario para la industria de seguros de salud.

Los dolores de espalda baja son la segunda razón más importante para que las personas visiten a un doctor y constituye el costo más alto debido a incapacidad de trabajadores menores de 45 años (Ingreso del Seguro Social por Incapacidad).

EDEL DÍAZ

Millones de personas viven día a día con este tipo de problema, a pesar de haber tratado un sinnúmero de posibles soluciones. Muchos se han resignado a "vivir con el dolor" porque muchas de estas "soluciones" no proveen alivio o sólo proveen alivio temporero.

En un estudio publicado en la revista médica *European Spine Journal* (Gudavalli, Cambron, McGregor, Jedlicka, Keenum, Ghanayem, and Patwardhan: A randomized clinical trial and subgroup analysis to compare flexion-distraction with active exercise for chronic low back pain. Dec. 2005) se compararon los resultados obtenidos en pacientes que padecen de dolor de espalda baja crónico (por más de 3 meses), incluyendo pacientes con discos herniados.

La comparación se hizo a base del tratamiento recibido. En este caso, se comparó el tratamiento de flexión-distracción vs. el protocolo de ejercicios de fortalecimiento para la espalda baja, utilizado comúnmente por los terapeutas físicos.

Ambos tratamientos fueron provistos durante un período de cuatro semanas y ambos tipos de tratamiento incluyeron terapia física (ultrasonido y terapia de frío) en su protocolo. El resultado de este estudio reveló que estos pacientes obtuvieron más alivio con el tratamiento de flexión-distracción que a través del tratamiento de ejercicios de estiramiento y fortalecimiento. Particularmente, los pacientes que padecían de síntomas por discos herniados en la espalda baja obtuvieron un alivio "significativamente mejor" que con el tratamiento de ejercicios.

Suministrada

El tratamiento de flexión-distracción ayuda a aliviar los dolores de espalda baja.

Lo que hace diferente e interesante este estudio es que se comparó directamente el tratamiento de flexión-distracción provisto por doctores en quiropráctica, con parte del tratamiento considerado como "estándar protocolario" utilizado comúnmente por la comunidad médica para el tratamiento de estas condiciones.

Además, los pacientes llenaron formularios de satisfacción del tratamiento recibido y se les dio seguimiento por un período de un año después de haber recibido los tratamientos.

Los pacientes que recibieron el tratamiento de flexión-distracción reportaron un alivio más duradero que los que recibieron el tratamiento de ejercicios.

¿Qué significa este estudio para las personas que padecen de dolores de espalda baja crónico, especialmente los que padecen de problemas de disco herniado en la espalda baja con el dolor reflejándose en las piernas?

Lo que significa es que estas personas deben tomar responsabilidad por su condición y deben informarse detalladamente sobre los diferentes métodos de tratamiento existentes para este tipo de problema de salud.

También deben informarse sobre los resultados a corto y a largo plazo que proveen dichos tratamientos. Aunque, lamentablemente en muchos casos no existe una cura permanente, sí existe un control sobre la lesión y el dolor.

Las personas que padecen de estas condiciones de salud deben escoger el tratamiento que les provea el mejor alivio y cura a corto y a largo plazo.

Si desea obtener más información relacionada al tratamiento de flexión-distracción, también conocido como Ajuste y Manipulación de Descompresión de Cox, puede accesar: http://www.coxtechnic.com. Esta página contiene información importante dirigida tanto a profesionales de la salud como a las personas que padecen de estas condiciones.

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