

# Ojo al síndrome de facetas lumbares

Por Edell Díaz  
Especial El Nuevo Día

**E**xisten dos condiciones de salud que provocan dolores muy similares a los de discos herniados en la espalda baja: síndrome de facetas lumbares o síndrome de facetas y el síndrome de piriformis.

El síndrome de facetas lumbares o síndrome de facetas se define como una inflamación entre las coyunturas de la espina dorsal, típicamente en el área lumbar (espalda baja).

Esta inflamación ocurre por diferentes circunstancias. Por ejemplo, hacer muchos movimientos repetitivos rotatorios o de extensión con la espalda baja. Dicha inflamación causa una irritación en los nervios de la espalda baja que se traduce en dolor.

Más aún, este dolor puede reflejarse en una o ambas piernas, como es el caso de los discos herniados en la espalda baja. Esto es lo que muchos pacientes se refieren como dolor ciático. El problema está en que tanto pacientes como doctores confunden esta condición con la de disco herniado. Es importante saber diferenciarlas para poder proveer el tratamiento más apropiado y efectivo.

## ¿Cómo distinguir la condición?

¿Cuáles son las diferencias -en términos de manifestación de dolor- entre un disco herniado y el síndrome de facetas? La diferencia más notable es que típicamente los dolores debido a síndrome de facetas en las piernas se restringen a la parte posterior de los muslos. Es decir, el dolor no baja de las rodillas. El dolor debido a discos herniados podría bajar hasta las pantorrillas y los pies.

Su doctor en quiropráctica, mediante un extenso examen físico, puede diferenciar y notificarle cuál es el problema. Además, estudios de diagnóstico como radiografías y resonancias magnéticas pueden ayudar a lle-

gar a un diagnóstico definitivo.

## Tratamiento

Existen varias maneras de tratar la condición de síndrome de facetas. Desde medicamentos sin receta para el dolor, antiinflamatorios con receta, terapia física, hasta inyecciones, provistas típicamente por anestesiólogos.

Dentro de la medicina natural, la ciencia de la quiropráctica ha probado ser muy efectiva en el tratamiento conservador de esta condición. Los ajustes quiroprácticos suelen ser bastante efectivos.

Sin embargo, la técnica de manipulación y ajuste de descompresión de Cox, además de ser un excelente tratamiento para los problemas relacionados con discos herniados, también ha probado ser muy efectiva en los casos de síndrome de facetas, aun en aquellos casos en los cuales el ajuste quiropráctico convencional no responde.

El tratamiento de descompresión en esta técnica es similar a una tracción, pero en ángulo. Es decir, el paciente está acostado boca abajo y flexionado en el área del abdomen, a medida que se aplica una tracción intermitente. Esta posición de flexión abre el espacio entre las coyunturas inflamadas. La tracción en flexión abre dicho espacio aún más. Esto reduce la inflamación entre las coyunturas y, por ende, la irritación al nervio.

Esto reduce y elimina el dolor. Además de ser un método efectivo de tratamiento, es un método conservador que no requiere medicamentos.

El próximo lunes hablaremos sobre el síndrome de piriformis.

*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](http://www.quiropracticaaldia.com)*