

Lumbalgia: inestabilidad de la columna vertebral lumbar

REDACCIÓN

La Sociedad Española de Reumatología (SER) calcula que un 80% de la población española padecerá algún episodio de dolor en la zona lumbar a lo largo de su vida. De hecho un 15% de la población sufre de Lumbalgia. Una de sus causas más frecuentes es la inestabilidad o micro inestabilidad lumbar. Salut i Força ha hablado con el doctor Guillermo Ripoll de Red Asistencial Juaneda, Cirujano y Especialista en Columna y Cirugía del Raquis, para conocer un poco más sobre la inestabilidad de la columna vertebral lumbar y sobre las pautas a seguir para aliviar el dolor.

La inestabilidad de la columna vertebral puede afectar a toda la columna, especialmente a los segmentos más móviles, como es la columna lumbar. En palabras del doctor Guillermo Ripoll esta inestabilidad se define como: "la pérdida de la capacidad de la columna vertebral de mantener alineadas sus estructuras de tal forma que no se produzca deformidad (pérdida de alineamiento), movilidad anormal ni compromiso neurológico. A la vez, también se considera inestabilidad al exceso de movimiento que se pueda producir entre los cuerpos vertebrales y/o articulaciones facetarias".

Las pérdidas del alineamiento de la columna lumbar, se puede presentar por las formas diferentes en las que se pueden desplazar las vértebras: Anterolistesis (deslizamiento hacia delante de una vértebra sobre la otra). Retrolistesis (consiste en el desplazamiento posterior de una vértebra sobre la otra).



El doctor Guillermo Ripoll, es cirujano y especialista en Columna y Cirugía del Raquis.

El Dr. Ripoll destaca las causas que podrían provocar la inestabilidad de la columna vertebral, entre las que se encuentran las alteraciones degenerativas o el desgaste. Éste se convierte en la causa más frecuente de inestabilidad de columna en los adultos y viene provocado por la degeneración o desgaste de los discos o articulaciones facetarias, lo que produce una movilidad anormal de estas estructuras lo que determina la llamada Lumbalgia (lum-

bago). Estos problemas degenerativos se ven incrementados por problemas posturales como la mala condición física, la insuficiencia muscular, la vida sedentaria, el sobrepeso, los traumatismos, etc. Otras causas son las alteraciones congénitas y entre ellas, la más frecuente es la Espondilolistesis (desplazamiento de una vértebra sobre la otra por Espondilolisis (defecto óseo en la unión de istmo vertebral). Y en último lugar las conocidas como alteraciones

adquiridas como es la post traumática, la post cirurgías descompresivas sin artrodesis o la Espondilolistesis degenerativa.

Sus síntomas

Es posible que las personas que tienen una inestabilidad lumbar presenten una lumbalgia persistente con características mecánicas, que aumenta con el movimiento y que disminuye con el reposo, se relaciona con las posturas: ya que habitualmente aumenta tras permanecer largo tiempo sentado o a pie firme, y puede mejorar al caminar. También es frecuente cierta rigidez matutina que mejora al poco tiempo de levantarse de la cama. Para el Dr. Ripoll estos se convierten en los síntomas más frecuentes de inestabilidad. Sin olvidar que ocasionalmente se puede acompañar de compromiso neurológico (Nervios o médula atrapados por el desplazamiento vertebral). Respecto al dolor, el cirujano de Red Asistencial Juaneda asegura que: "el dolor, cuando no existe compromiso de los nervios, habitualmente no sobrepasa la rodilla y no se extienden más allá de los músculos gemelos. Al igual que la hernia discal el enfermo se siente incapaz de flexionar la columna. Existe

un número de pacientes que han tenido cirugía previa de hernia discal y que el dolor irradiado a la pierna ha mejorado; pero el dolor mecánico no ha desaparecido, incluso se puede incrementar con el tiempo y que presentan dicho cuadro de inestabilidad columna lumbar".

Diagnóstico

Si bien su traumatólogo especialista en columna probablemente puede determinar si usted tiene una inestabilidad preguntándole sobre sus síntomas, generalmente solicita pruebas y radiografías especiales tales como radiografías completas de la columna lumbar (AP, Lateral y Oblicuas ocasionalmente), complementadas con radiografías dinámicas en flexión y extensión máxima (lo que pone de manifiesto las inestabilidades y permite ver y medir su magnitud). En caso de duda, se realizará una resonancia magnética, para valorar la calidad de los discos (deshidratación de los discos), hipertrofia de las articulaciones facetarias y el posible compromiso neurológico existente debido al desgaste de los discos, que disminuyen el agujero por donde sale el nervio y el desplazamiento de las vértebras que pinzan el nervio.

¿Cómo aliviar el dolor lumbar por inestabilidad?

El tratamiento sugerido por el Dr. Ripoll, traumatólogo especialista en columna, en sus primeras etapas, es siempre conservador y habitualmente incluye antiinflamatorios por periodos cortos, relajantes musculares y un programa adecuado de Fisioterapia y Kinesioterapia. En un segundo tiempo, cuando la inestabilidad está en una etapa más avanzada, pero todavía los discos están hidratados, se pueden utilizar técnicas percutáneas de denervación discal y radiofrecuencia facetaria, pero siempre asociadas. Y ya cuando no hay alivio con las medidas anteriores; o el paciente ya está en una fase avanzada de la inestabilidad lumbar, se recomienda la cirugía abierta para proceder a devolver a la columna su eje anatómico de carga y liberar la médula y/o raíces de la compresión a la que se ven sometidas.



Acunatur
centro de acupuntura



• Problemas de sueño y estados de ánimo • Dolor • Fertilidad • Control de peso

www.acunatur.eu • Tels: 971 42 70 10 - Móvil: 639 008 402