

LUMBALGIA

Por Alex Monasterio Uría

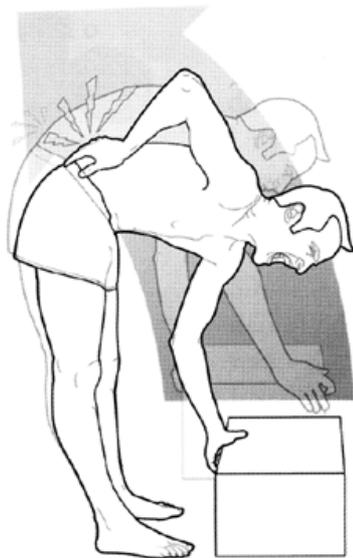
Fisioterapeuta-Osteopata. Profesor de la "Escola Universitària d'Infermeria, Fisioteràpia Blanquerna" (Universitat Ramon Llull).

Autor del libro *Columna Sana*.

¿Quién no ha padecido dolor lumbar en alguna ocasión? La respuesta es evidente: prácticamente todo el mundo lo ha experimentado. La columna lumbar se presenta como una de las regiones que más agresiones mecánicas sufre en el quehacer cotidiano, debido a las grandes compresiones que recibe, derivadas del peso de todas las estructuras que hay por encima. Estas presiones se incrementan exponencialmente en determinados movimientos y posturas siendo potencialmente traumáticos para ésta. Debido a la alta incidencia de problemas en el raquis lumbar hay que tener una especial atención en su cuidado y mantenimiento para evitar su deterioro y prevenir irritaciones y lesiones en sus estructuras (discos, cartílagos y nervios).

Lumbalgia es un término genérico, inespecífico, que se utiliza en la nomenclatura médica para indicar la presencia de dolor en la zona baja de la espalda. Existen numerosas causas que pueden desencadenarla, con lo que dos personas aquejadas de dolor lumbar a ese nivel pueden estar influidas por procesos patológicos diferentes y claro está, cada una de ellas necesitará una estrategia terapéutica y un planteamiento en las clases de yoga adecuado para poder mejorar su caso particular. Para ello, es necesario realizar un diagnóstico médico preciso.

El cambio adaptativo que experimentamos los humanos cuando pasamos de la cuadropedia a la



bipedestación (hace unos 4 millones de años) supuso el desarrollo de las tres curvaturas características de la columna vertebral (cervical, dorsal y lumbar) que se formaron como consecuencia de la modificación en la utilización mecánica del organismo y por el efecto que la gravedad ejerció sobre ésta una vez verticalizada. Al adoptar la posición erecta, la columna vertebral ha de asumir importantes fuerzas de presión transmitidas por el peso de la cabeza, de los brazos, parrilla costal, pulmones, corazón y todo el conjunto de vísceras de la cavidad abdominal, siendo la región lumbar la que está expuesta a mayor presión. Todo este peso es soportado por las vértebras y por los discos intervertebrales (estructuras elásticas que facilitan la movilidad de la columna). Según cómo se utilice la espalda, si no hay una correcta alineación, las fuerzas de presión que recaen sobre estas estructuras aumentan de manera considerable, hasta el punto que puede llegar a lesionarlas y provocar alteraciones como la *artrosis* (desgaste y deformidad ósea), *protrusiones* (deformación del disco intervertebral), *hernias discales* (rotura del disco intervertebral), *pinzamientos* (de los discos o de los nervios), *ciáticas* (dolor de origen neurológico en la parte posterior de la pierna), *escoliosis* (desviación de la columna), etc. estas afecciones suelen apare-

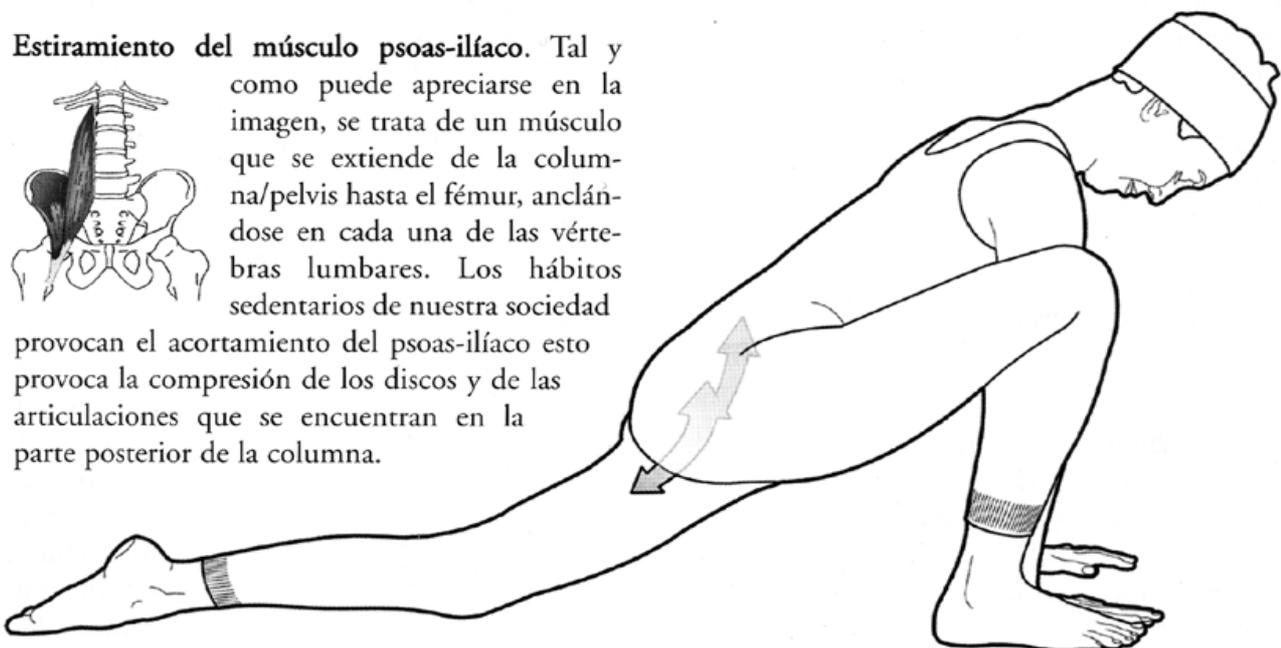
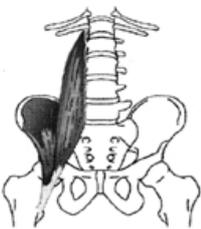
Movimientos y posturas que lesionan las estructuras de la columna

cer con mayor frecuencia en la región lumbar y desencadenar episodios dolorosos en la parte baja de la espalda. El propio proceso de envejecimiento o la aparición de procesos patológicos no tan frecuentes, como el cólico nefrítico, pueden desencadenar también, entre otros síntomas, dolor en esta región de la espalda.

Frecuentemente los profesores de yoga se encuentran en los centros en los que trabajan personas aquejadas de lumbalgia. Acuden a ellos con el típico argumento: "Me gustaría probar a ver si el yoga me ayuda a mejorar mis problemas de espalda ya que me han dicho que me puede ir bien". La lumbalgia supone pues un reto con el que frecuentemente los profesores de yoga han de lidiar. No existe una receta general y, como ya se ha apuntado anteriormente, es necesario un diagnóstico sobre las causas que desencadenaron la lumbalgia para dar una respuesta adecuada a las necesidades del practicante. De lo contrario, el profesor de yoga se encontrará con que algunos procesos lumbálgicos mejoran y otros parecen empeorar. La pregunta es: ¿por qué ocurre eso? Pues porque dependiendo de las estructuras que están afectadas será aconsejable realizar determinados ásanas y evitar otros dependiendo de cada caso (incorporarlos progresivamente con conocimiento y realizar variantes poco agresivas).

A pesar de las grandes ventajas que ofrece la práctica personalizada existen determinados ejercicios que de manera general ayudan a descomprimir las estructuras de la columna lumbar, mejorar su mecánica y a aliviar los procesos dolorosos que suelen aquejarla.

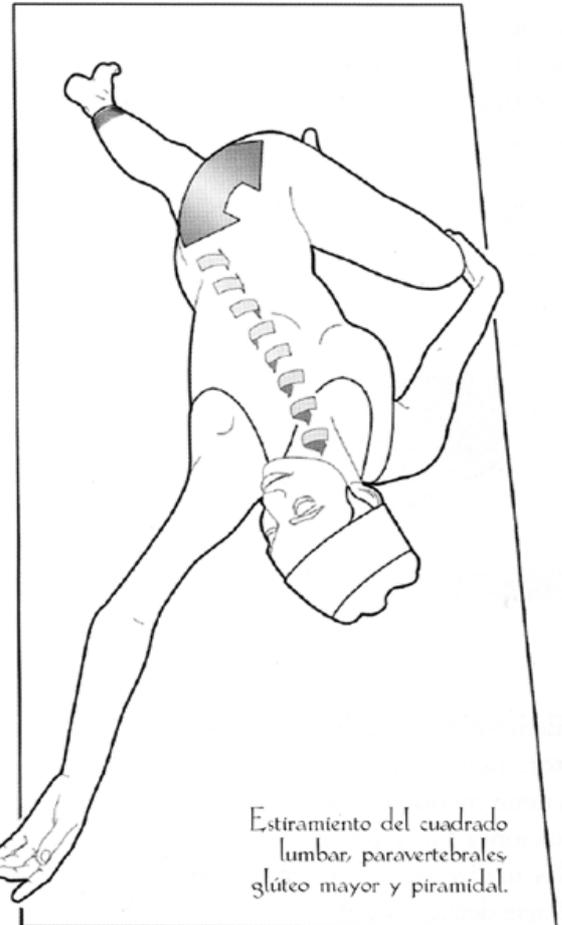
Estiramiento del músculo psoas-ílfaco. Tal y como puede apreciarse en la imagen, se trata de un músculo que se extiende de la columna/pelvis hasta el fémur, anclándose en cada una de las vértebras lumbares. Los hábitos sedentarios de nuestra sociedad provocan el acortamiento del psoas-ílfaco esto provoca la compresión de los discos y de las articulaciones que se encuentran en la parte posterior de la columna.



Estiramiento del músculo cuadrado lumbar.

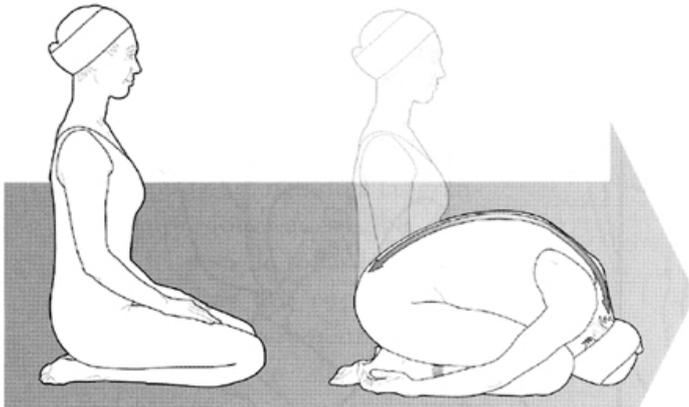


Otro músculo que, al igual que el psoas-ílfaco, comprime las estructuras vertebrales lumbares debido a la ubicación de sus anclajes y al hecho de que habitualmente está acortado e hipertónico.



Estiramiento del cuadrado lumbar, paravertebrales, glúteo mayor y piramidal.

Estiramiento de los músculos paravertebrales. Se trata de la musculatura de los lomos, aquella que se encuentra a ambos lados de la columna. Son los responsables de mantener nuestro tronco en contra de la fuerza de la gravedad y, debido a ello, están sometidos a niveles elevados de sobreesfuerzo. Por este motivo es muy frecuente encontrarlos contracturados y por ello, comprimen también la columna vertebral.



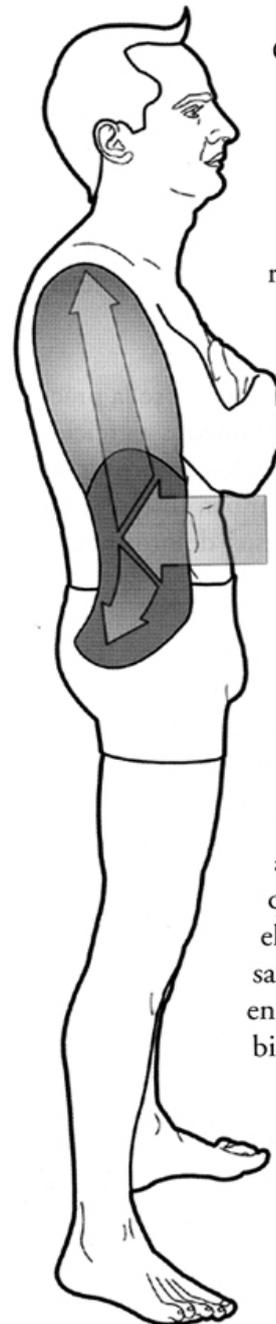
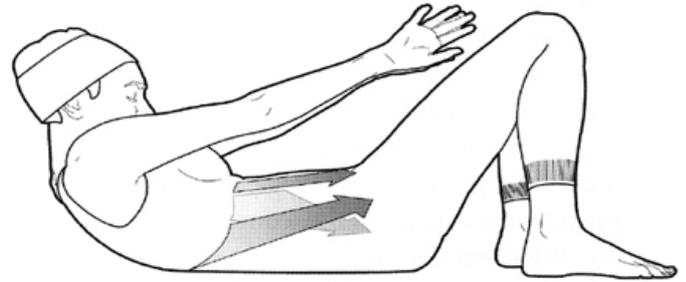
Estiramiento de cuadrado lumbar, paravertebrales, glúteo mayor y piramidal.

Estiramiento de los músculos torácicos anteriores. Tanto el pectoral menor como el mayor frecuentemente sufren acortamiento muscular y alteraciones hipertónicas debido a actitudes posturales inadecuadas (desplazamiento de los hombros hacia delante, acentuación de la curvatura dorsal y proyección anterior de la cabeza). Esta tendencia postural comprime los discos lumbares, además de otras repercusiones negativas, y favorecen su deterioro.

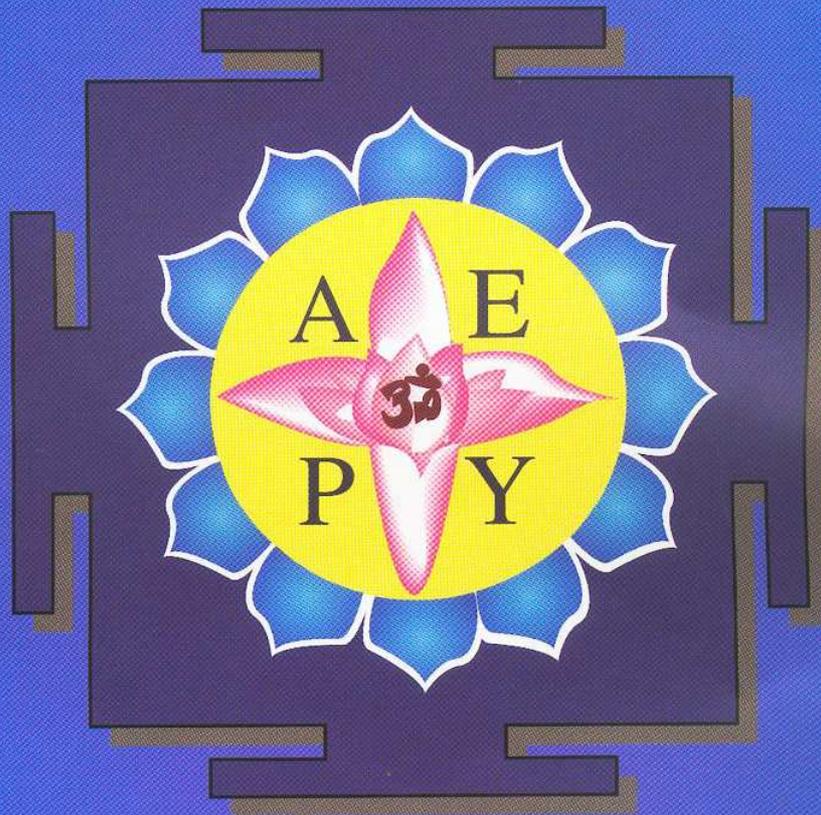


Tonificación abdominal. La musculatura abdominal ejerce un gran papel como protector de la región lumbar de la columna. Su adecuado tono evita el aumento de la curvatura lordótica y reduce la presión de discos y articulaciones. Se trata del efecto de la cámara pneumovisceral: al aumentar

la tensión de la pared abdominal, aumenta la presión en las cámaras pulmonar y digestiva, que provoca una fuerza de empuje vertical que contrarresta la fuerza compresiva de la gravedad.



Cada uno de los movimientos corporales y, por tanto, de los ásanas, influyen sobre cada una de las estructuras corporales de una manera particular. Es importante conocer las repercusiones mecánicas de los ejercicios que se plantean en las clases y más aún cuando, entre los practicantes, existe determinado número de personas con afectaciones tales como discopatías, artrosis, pinzamientos, etc. El conocimiento por parte del profesor de yoga de la anatomía, la fisiología y la patología (principalmente del aparato locomotor) son pilares fundamentales para poder ofrecer una respuesta adecuada a las necesidades de aquellos que depositan su confianza en ellos para mejorar su estado de salud. El profesor de yoga tiene en sus manos una gran responsabilidad de la que se deduce la importancia de conocer en profundidad el instrumento de trabajo sobre el que quiere producir cambios: el cuerpo humano. ●



**ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
DE PRACTICANTES DE YOGA**

Organismo miembro de la Unión Europea de Yoga