

## DOLOR LUMBAR

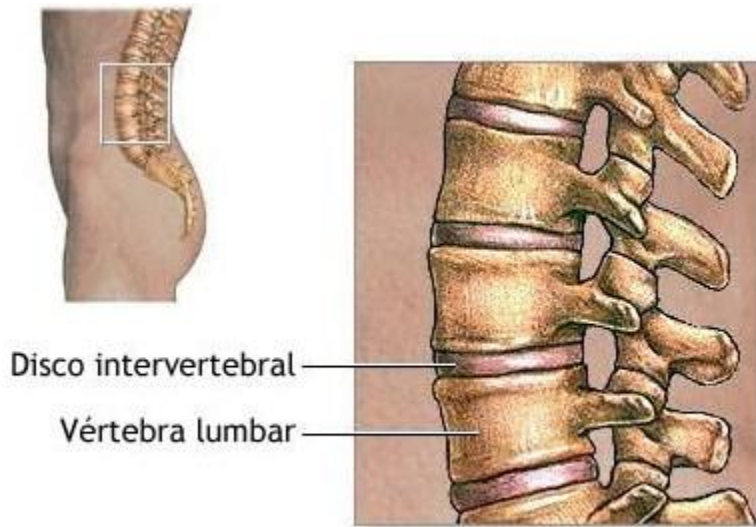
La lumbalgia o dolor lumbar se define como una sensación desagradable en la región inferior de la espalda por debajo de las costillas y por encima de los glúteos. El dolor lumbar puede comenzar bruscamente y ser de poca duración (menor tres meses): dolor agudo o puede durar más de tres meses en ese caso el dolor se denomina crónico.

El dolor puede provenir de cualquier de las estructuras que forman la columna lumbar: vértebras, músculos, ligamentos, articulaciones, discos intervertebrales y nervios raquídeos. De acuerdo a la estructura que esté comprometida el dolor va a tener distintas características y eventualmente distintos tratamientos.

Hay algunos elementos dentro de lo que el paciente nos cuenta en el interrogatorio que nos orientan a sospechar alguna causa en particular, como por ejemplo:

En las mujeres son más frecuentes los dolores secundarios a contractura muscular y artrosis, en los hombres es más frecuente el dolor de tipo mecánico.

La columna está formada por vértebras, éstas están separadas unas de otras por el disco intervertebral que es blando y está formado por una cubierta fibrosa y un núcleo gelatinoso (que es el que va a formar la hernia de disco) también se encuentran allí los nervios raquídeos que son los que llevan movimiento y sensibilidad a las piernas (estos son comprimidos por la hernia y generan el dolor que se irradia a la pierna y los cosquilleos que produce la ciática)



El dolor que se origina a partir de una hernia de disco se manifiesta como un dolor agudo intenso en la zona lumbar que se irradia hacia la pierna y el glúteo con sensación de electricidad, la zona del dolor varía de acuerdo a cuál sea el disco herniado y la intensidad aumenta con la tos, el estornudo (ciática). No siempre que hay un disco herniado en la resonancia magnética hay dolor, este solo se produce cuando irrita al nervio raquídeo.

En este caso el tratamiento incluye reposo, antiinflamatorios y relajantes musculares.

Cuando la causa es la contractura muscular el dolor se localiza fundamentalmente en las masas musculares que están a cada lado de la columna, en general no se irradia hacia las piernas y a veces aumenta con el reposo en la cama. En ese caso se recomienda el uso de relajantes musculares y ejercicio.

La osteoporosis no es causa de dolor lumbar excepto que se produzca una fractura vertebral, en ese caso requiere un tratamiento específico del dolor y de la osteoporosis.

Cuando la causa del dolor es la presencia de artrosis y escoliosis en general se localiza en la zona lumbar, puede o no irradiarse hacia las piernas, se manifiesta fundamentalmente al caminar o estar parado mucho tiempo y calma con el reposo.

### **Tratamiento:**

Como vemos, sólo se puede tratar adecuadamente el dolor lumbar después de conocer la causa que lo origina. Muchas veces llegar al diagnóstico no es fácil y se necesita un detallado examen físico y estudios diagnósticos para realizar un tratamiento correcto.