

# **DOLORES DE ESPALDA y LA OZONOTERAPIA.**

Dr.:Norberto Debbag Argentina  
FEBRERO 2010.

Todo se remonta desde la época que aparece el hombre sobre la tierra y los cambios de adaptación antropológica que tuvo que soportar, desde caminar sobre dos piernas, hasta malas posturas, sedentarismo, etc.

Según distintas estadísticas mundiales, **se calcula que 8-9 de cada 10 personas**, otros dicen 3/4 partes de la población, ha tenido que consultar por dolores de espalda alguna vez en su vida.

Es una afección muy frecuente y las consultan aparecen entre los 30-50 años de edad, aunque a mayor edad se agregan otras patologías.

La espalda es considerada como el pilar fundamental del cuerpo, formada por 26 vértebras, rodeadas de ligamentos y grupos musculares, que hacen que esté erguida y firme, sometida a un stress permanente, que en la juventud suele no producir dolor, debido a la actividad física que la mayor parte realiza y por ende ayuda a prevenir dicho síntoma.

El dolor aparece con mayor frecuencia cuando existe falta de equilibrio y coordinación entre la fuerza y la flexibilidad.

Los dolores pueden ser agudos, cuando aparecen en forma brusca, en general son debido a esfuerzos, con importante intensidad.

Los dolores crónicos, tienen la característica de ser moderados y suelen estar asociados a patología vertebral o posicional.

Está demostrado que aquellos que No realizan actividad física, como los sedentarios, tienen mayor riesgo de padecer el dolor, que los que hacen, aunque no sea específica para los grupos musculares de la espalda, como es caminar, etc..

Aquellos que tienen poco desarrollada la musculatura de la espalda, abdomen, están más expuestos.

**Causas de tipo mecánico** son, desde lo más a menos común, la distensión muscular, contracturas, desgarros, malas posturas, esfuerzos bruscos, malos hábitos, falta de ejercicios, mal dormir, traumatismos, se observa en deportes como el esquí, levantadores de pesas, chóferes de larga distancia etc.

**Causas por enfermedades**, la osteoporosis, artrosis, hernia de disco (irritación del nervio), tumores, etc.

El **síntoma es el dolor**, que puede ser a nivel alto o cervical, medio o dorsal, bajo o lumbar, dependiendo de los esfuerzos, malas posturas, etc., según el grupo muscular que involucre.

**Diagnóstico:** Lo importante es que el profesional consultado, determine si es de origen músculo-esquelético, neurológico o visceral (riñón).

El examen físico y el interrogatorio serán orientador, pudiéndose completar con: Radiografías, Tomografía Axial Computada, Resonancia Magnética Nuclear, etc.

## **Tratamiento:**

**Agudo:** Reposo – Antiinflamatorios – Fisiokinesioterapia – Ejercicios suaves (de ser posible), continuando con ejercicios de rehabilitación, en algunos casos puede ser quirúrgico y la ozonoterapia.

**Crónico:** Antiinflamatorios- Fisiokinesioterapia – Ejercicio Físicos de Rehabilitación y la ozonoterapia.

**OZONOTERAPIA:** la nueva opción para curar en más de un 80% las **HERNIAS DE DISCO** y en algunos casos 100% de curación en patología de columna o muscular.

**El OZONO actúa mejorando el metabolismo del oxígeno, lo que hace que llegue una buena irrigación a la zona lesionada, efecto analgésico-antiinflamatorio rápido, acortamiento en la recuperación con una cicatriz de muy buena calidad, flexible, lo que hace que sea más resistente, efecto antioxidativo, anti-infeccioso, etc.**

Tratamiento Quirúrgico cuando fallaron los procedimientos conservadores mencionados e incapacita al enfermo.

No se recomienda el Tratamiento Quirúrgico, en el dolor inespecífico.

El reposo facilita la atrofia muscular y es difícil recuperar.

### **Prevención y mejoría del síntoma:**

Se debe desarrollar actividad física, que implique un trabajo de los músculos que actúan en el funcionamiento de la columna vertebral (músculos de la espalda, abdominales, glúteos).

Una musculatura desarrollada y equilibrada mejora la coordinación inconsciente de los músculos y disminuye la sobrecarga, impidiendo lesiones.

### **Sugerencias:**

- \* No hacer ejercicios que desencadene dolor o que lo aumenten.
- \* Mejorar la postura, cambiando la misma durante el día, estirando los miembros y tronco.
- \* Mantener el cuerpo erguido tanto sentado, como al estar parado o caminando. Es frecuente el dolor de espalda en secretarías, exposición prolongada en las computadoras, custodias, chóferes de larga distancia.
- \* Mejorar el peso, en el caso de paciente con sobrepeso, ya que aumenta la tensión en los músculos de la espalda.
- \* Levantar objetos del piso flexionando las rodillas.
- \* Si duerme boca arriba, colocar un almohadón debajo de las rodillas, para reducir la tensión de la espalda.
- \* Si duerme de costado, una buena opción es poner un almohadón entre las rodillas, para evitar la rotación de la cadera.
- \* Colchón firme y almohada plana, para que la cabeza no se incline en exceso.
- \* Mantener los objetos cerca del cuerpo, como el asiento cerca del volante.
- \* Utilice una tarima bajo los pies, de esa forma las rodillas estarán por encima de la cadera y tendrá menos tensión la espalda.
- \* Usar cinturones o faja lumbar, en pesistas, evita lesiones.
- \* Repartir el peso entre las dos manos.
- \* El monitor de la computadora que esté a la altura de los ojos, que la silla que utilice sea giratoria, con apoya brazos, espalda derecha y ajustable.

Siempre consulte a su médico de cabecera.

## **DIFUNDIR ES PREVENIR**

Dr. Norberto Debbag

Deportólogo Cardiólogo (UBA) Argentina

Miembro titular Asoc. Argentina de Oxígeno y Ozonoterapia.

[www.medicalsport.com.ar](http://www.medicalsport.com.ar)

Club A. Atlanta