

Beneficios del ejercicio físico para aliviar el dolor lumbar

DOI: 10.5281/zenodo.13926802

Vázquez-González, A.M.

"Beneficios del ejercicio físico para aliviar el dolor lumbar"

SANUM 2024, 8(4) 94-100

Resumen

Introducción: El dolor lumbar es un problema de salud pública, caracterizado por dolor y rigidez en la parte baja de la espalda, puede derivar de diversas causas como lesiones, problemas posturales, enfermedades degenerativas y estrés. El ejercicio físico es muy importante para tratar el dolor lumbar. Los beneficios del ejercicio van más allá del fortalecimiento muscular ya que un core fortalecido puede proporcionar un soporte crucial para la columna vertebral, disminuyendo así la carga y el riesgo de dolor.

Metodología: Se trata de una revisión bibliográfica narrativa basada en artículos científicos.


Resultados: Se trata de un dolor incapacitante que requiere de estrategias para tratarlo. El fortalecimiento de los músculos que rodean la columna vertebral, la mejora de la flexibilidad, la corrección de la postura, el aumento de la resistencia y la estabilidad, y la reducción de la inflamación, contribuyen a un soporte crucial para la columna vertebral, disminuyendo así la carga y el riesgo de dolor. Existen diversos ejercicios físicos que contribuyen a que se lleven a cabo dichos beneficios.

Conclusión- Discusión: El ejercicio físico no solo alivia el dolor lumbar, sino que también mejora la calidad de vida al fortalecer el cuerpo, aumentar la flexibilidad, controlar el peso, liberar endorfinas y corregir la postura. Estos múltiples beneficios hacen del ejercicio una intervención esencial y holística en el manejo del dolor lumbar.

AUTORA

Ana María Vázquez González. Enfermera. Quirófano. Hospital de Jerez. Cádiz. España.

Correspondencia:

 anavazgon19@gmail.com

Tipo de artículo:

Artículo de revisión

Sección:

Rehabilitación

F. recepción: 16-06-2024

F. aceptación: 05-08-2024

DOI: 10.5281/zenodo.13926802

Palabras clave:

Dolor de la Región Lumbar;
Ejercicio Físico;
Tratamiento;
Manejo de la Enfermedad;
Cuidados de enfermería.

Benefits of physical exercise to relieve back pain

Abstract

Introduction: Low back pain is a public health problem, characterized by pain and stiffness in the lower back, it can arise from various causes such as injuries, postural problems, degenerative diseases and stress. Physical exercise is very important to treat low back pain. The benefits of exercise go beyond muscle strengthening as a strengthened core can provide crucial support for the spine, thus decreasing loading and the risk of pain.

Methodology: This is a narrative bibliographic review based on scientific articles.

Keywords: low back pain, physical exercise, clinical treatment and management, nursing care.

Results: It is a disabling pain that requires strategies to treat it. Strengthening the muscles surrounding the spine, improving flexibility, correcting posture, increasing strength and stability, and reducing inflammation, contribute to crucial support for the spine, decreasing thus the burden and risk of pain. There are various physical exercises that contribute to achieving these benefits.

Conclusion- Discussion: Physical exercise not only relieves low back pain, but also improves quality of life by strengthening the body, increasing flexibility, controlling weight, releasing endorphins and correcting posture. These multiple benefits make exercise an essential and holistic intervention in the management of low back pain.

Key words:

Low Back Pain;
Exercise;
Therapeutics;
Disease Management;
Nursing Care.

Introducción

El dolor lumbar es una de las causas más prevalentes de discapacidad y ausencia laboral en todo el mundo que afecta a personas de todas las edades y condiciones físicas, limitando su capacidad para llevar una vida plena y activa. Este problema de salud pública, caracterizado por dolor y rigidez en la parte baja de la espalda, puede derivar de diversas causas como lesiones, problemas posturales, enfermedades degenerativas y estrés. Por tanto es una prioridad la búsqueda de estrategias efectivas y accesibles para el manejo y la prevención del dolor lumbar.(1,3,6)

Así pues, el ejercicio físico se presenta como una solución integral y científicamente respaldada para abordar el dolor lumbar. Los beneficios del ejercicio van más allá del simple fortalecimiento muscular; incluyen la mejora de la flexibilidad, la corrección de la postura, el aumento de la resistencia y la estabilidad, y la reducción de la inflamación. Un core fortalecido, compuesto por los músculos del abdomen, la espalda y las caderas, puede proporcionar un soporte crucial para la columna vertebral, disminuyendo así la carga y el riesgo de dolor.(1,3,6)

Además, el ejercicio regular contribuye significativamente al control del peso corporal, lo que a su vez reduce la presión sobre la columna vertebral y las articulaciones. La práctica de actividades aeróbicas y de resistencia también mejora la salud cardiovascular y general, lo que es esencial para mantener la función óptima del sistema musculoesquelético. (3,4,6)

Otro aspecto vital del ejercicio es su capacidad para liberar endorfinas, hormonas que actúan como analgésicos naturales, mejorando el estado de ánimo y reduciendo la percepción del dolor. Además, el ejercicio puede contribuir a mejorar la calidad del sueño, lo que proporciona un descanso adecuado que es fundamental para la recuperación del organismo y el control del dolor.(2,4,6)

Para aquellos que ya sufren de dolor lumbar, un programa de ejercicios supervisado y adaptado por profesionales de la salud puede ser fundamental en la rehabilitación, ayudando a recuperar la movilidad y las fuerzas perdidas.(2,4)

Por lo que podemos decir que el ejercicio físico no solo es una herramienta poderosa para el tratamiento del dolor lumbar, sino también para su prevención. Al integrar el ejercicio regular en la rutina diaria, se pueden aprovechar sus múltiples beneficios para mejorar la salud y el bienestar general, promoviendo una vida más activa, saludable y libre de dolor lumbar. (2,4)

Objetivos

- Fomentar la participación de los pacientes que sufren dolor lumbar para aliviar el dolor.
- Instruir a la sociedad con los beneficios que produce el ejercicio físico.

Metodología

Para la elaboración he recopilado, seleccionado, leído y analizado sobre las convulsiones febriles. He introducido palabras claves como dolor lumbar, ejercicio físico, tratamiento y manejo clínico, cuidados de enfermería, low back pain, physical exercise, clinical treatment and management, nursing care; combinada mediante los operadores booleanos "and", "or" y "not" en los descriptores DecS y Mesh. He utilizado las siguientes fuentes de información y bases de datos: PubMed, Elsevier, Scielo y Medline. Los criterios de inclusión son estudios de carácter científico, con un límite temporal de los 10 últimos años. Se ha excluido aquellos que no cumplen los criterios.

Resultados

Dolor lumbar

El dolor lumbar se refiere a cualquier tipo de dolor o molestia que se experimenta en la parte baja de la espalda, también conocida como la región lumbar. Esta área está situada entre la parte inferior de las costillas y la parte superior de las nalgas y es una zona crítica ya que soporta gran parte del peso del cuerpo y permite una amplia gama de movimientos. Los síntomas que pueden manifestarse son dolor que varía desde una molestia hasta un dolor agudo e intenso y puede irradiarse a las piernas, rigidez y limitación del movimiento, espasmos musculares y sensación de hormigueo o entumecimiento en la zona afectada.(1,4,6)

Las causas que pueden provocarlo son las siguientes(3,4):

- ⇒ Lesiones Musculoesqueléticas:
 - Esguinces y distensiones: Las lesiones en los músculos, ligamentos o tendones de la espalda pueden ocurrir por movimientos bruscos, levantar objetos pesados incorrectamente o esfuerzos físicos excesivos.
 - Hernias de disco: Los discos intervertebrales pueden desgarrarse o protruir, presionando los nervios cercanos y causando dolor.

- ⇒ Desgaste Degenerativo:
 - Enfermedad degenerativa del disco: Con la edad, los discos intervertebrales pueden deshidratarse y deteriorarse, lo que puede provocar dolor lumbar crónico.
 - Artrosis: El desgaste de las articulaciones de la columna vertebral puede llevar a la formación de espolones óseos y dolor.
- ⇒ Problemas Estructurales:
 - Estenosis espinal: El estrechamiento del canal espinal puede comprimir los nervios y causar dolor.
 - Escoliosis y otras deformidades: Las curvaturas anormales de la columna vertebral pueden generar desequilibrios musculares y dolor.
- ⇒ Factores de Estilo de Vida:
 - Sedentarismo: La falta de actividad física puede debilitar los músculos de la espalda y contribuir al dolor.
 - Sobrepeso y obesidad: El exceso de peso pone mayor presión sobre la columna vertebral.
 - Postura incorrecta: Mantener malas posturas durante largos periodos, ya sea sentado o de pie, puede causar dolor lumbar.
- ⇒ Otras Condiciones Médicas:
 - Enfermedades inflamatorias: Condiciones como la artritis reumatoide pueden afectar la espalda baja.
 - Problemas renales: Infecciones o cálculos renales pueden causar dolor referido en la región lumbar.

El tratamiento para tratarlo incluye desde medicamentos como analgésicos, antiinflamatorios, relajantes musculares y a veces, corticoides, ejercicio físico para fortalecer y mejorar la flexibilidad, cambios en el estilo de vida como incluir estos ejercicios, mantener un estilo de vida saludable manteniendo un peso saludable y, en casos más graves, intervenciones médicas u otras alternativas como la acupuntura.(2,4,5)

Beneficios que proporciona el ejercicio físico

A continuación vamos a numerar algunos de los beneficios que proporciona el ejercicio físico como tratamiento del dolor lumbar.(4,6)

1. El fortalecimiento muscular: El fortalecimiento de los músculos que rodean la columna vertebral

es crucial para el soporte y la estabilidad. Son importantes los ejercicios específicos para los músculos del core, como los abdominales, los oblicuos y los músculos de la espalda baja, ya que ayudan a reducir la carga sobre la columna vertebral y prevenir el dolor lumbar. Un core fuerte actúa como una faja natural que estabiliza y protege la espalda.

2. Mejora de la flexibilidad: Los ejercicios de estiramiento son esenciales para mantener la flexibilidad de la columna vertebral y los músculos circundantes. Los estiramientos específicos de los isquiotibiales, los flexores de la cadera y los músculos de la espalda pueden aliviar la rigidez y aumentar el rango de movimiento, lo que ayuda a prevenir lesiones y reducir el dolor.

3. Corrección de la postura: Una postura incorrecta es una de las principales causas del dolor lumbar. El ejercicio regular, especialmente los ejercicios de fortalecimiento del core y los de estiramiento, puede corregir problemas posturales. Una buena postura reduce la tensión en la columna vertebral y en los músculos que la sostienen, previniendo el dolor lumbar.

4. Aumento de la resistencia y de la estabilidad: Los ejercicios aeróbicos, como caminar, nadar o andar en bicicleta, mejoran la resistencia cardiovascular y muscular, lo que es vital para la salud general y el manejo del dolor lumbar. Además, actividades como el yoga y el pilates mejoran la estabilidad y el equilibrio, reduciendo el riesgo de caídas y lesiones.

5. Reducción de la inflamación: El ejercicio regular mejora la circulación sanguínea, lo que ayuda a reducir la inflamación en el cuerpo. La actividad física promueve el flujo de nutrientes y oxígeno a los tejidos dañados, acelerando el proceso de recuperación y aliviando el dolor lumbar.

6. Control del peso: El sobrepeso y la obesidad aumentan la carga sobre la columna vertebral, lo que puede aumentar el dolor lumbar. El ejercicio regular ayuda a mantener un peso saludable, reduciendo la presión sobre la columna y mejorando la salud general.

7. Mejora del Sueño: El dolor lumbar puede interferir con el sueño, y la falta de sueño puede empeorar el dolor. El ejercicio regular ha demostrado mejorar la calidad del sueño, lo que es crucial para la recuperación del cuerpo y para manejar el dolor. Un sueño reparador ayuda a reducir la inflamación y el estrés, contribuyendo al alivio del dolor lumbar.

8. Liberación de endorfinas: El ejercicio induce la liberación de endorfinas, que son hormonas naturales que actúan como analgésicos. Estas endorfinas pueden mejorar el estado de ánimo, reducir la percepción del dolor y proporcionar una sensación

Beneficios del ejercicio físico para aliviar el dolor lumbar

general de bienestar, lo que es especialmente beneficioso para aquellos que sufren de dolor lumbar crónico.

9. Reducción del estrés: El estrés y la tensión emocional pueden contribuir al dolor lumbar. El ejercicio físico es una forma efectiva de reducir el estrés y mejorar la salud mental. La actividad física regular disminuye los niveles de cortisol, una hormona del estrés, y promueve la relajación y el bienestar general.

10. Rehabilitación de lesiones: Para aquellos que han sufrido lesiones en la espalda, el ejercicio supervisado es una parte crucial de la rehabilitación. Los ejercicios de rehabilitación ayudan a restaurar la movilidad, fortalecer los músculos debilitados y prevenir futuras lesiones.

Ejercicios que contribuyen a disminuir el dolor lumbar

Existen varios tipos de ejercicios que pueden ayudar a mejorar el dolor lumbar aunque sí que es verdad que todos los ejercicios deberán ser supervisados con un profesional. Algunos de ellos incluyen (2,3,4,5,6):

- Ejercicios para fortalecer los músculos abdominales y lumbares: Pueden fortalecer los músculos que brindan soporte a la espalda baja y así se reduce la carga sobre la columna vertebral.
- Ejercicios de estiramiento de la espalda baja: Ejercicios como la flexión hacia adelante, la flexión lateral y la rotación de la columna pueden ayudar a aliviar la rigidez y mejorar la flexibilidad de la zona lumbar.
- Ejercicios para la estabilización central: Ejercicios que fortalecen los músculos profundos del abdomen y la espalda, como el plank (plancha) y el bird dog, pueden mejorar la estabilidad de la columna vertebral y reducir el riesgo de lesiones.
- Ejercicios aeróbicos de bajo impacto: Actividades como caminar, nadar o montar en bicicleta pueden mejorar la circulación sanguínea, fortalecer los músculos y reducir la rigidez en la espalda baja sin ejercer demasiada presión sobre las articulaciones.
- Ejercicios como el yoga y pilates: Esto ayuda a mejorar la flexibilidad, la fuerza y la postura, lo que a su vez puede aliviar el dolor lumbar y prevenir futuras lesiones.



Disponible en: https://www.patologiavascular.com/guia_de_pacientes/ejercicios-para-mejorar-el-dolor-lumbar/

Discusión

Se ha demostrado que el dolor lumbar es una de las principales causas de discapacidad y ausentismo laboral a nivel mundial, afectando a personas de todas las edades y niveles de condición física.

En cuanto al abordaje del dolor lumbar incluye desde medicamentos como analgésicos, antiinflamatorios, relajantes musculares y a veces, corticoides, ejercicio físico para fortalecer y mejorar la flexibilidad, cambios en el estilo de vida como incluir estos ejercicios, mantener un estilo de vida saludable manteniendo un peso saludable y, en casos más graves, intervenciones médicas u otras alternativas como la acupuntura.

Así mismo se demuestra que el ejercicio físico tiene múltiples beneficios no sólo en su tratamiento sino también en la prevención y control de aparición de dicho dolor.

Los profesionales de la salud debemos proporcionar educación sanitaria a los pacientes con el fin de poder proporcionarles información para que sepan llevar a cabo las actuaciones necesarias no sólo para tratar el dolor sino, además, para prevenirlo.

Conclusión

El ejercicio físico es un enfoque completo y diverso para tratar el dolor lumbar, abarcando tanto aspectos físicos como mentales. Es necesario abordar diversas causas y consecuencias del dolor lumbar a través de múltiples mecanismos de acción.

El ejercicio no solo trata el dolor lumbar actual, sino que también actúa como una medida preventiva. Mantener la fuerza y la flexibilidad a través del ejercicio regular reduce significativamente el riesgo de recurrencia del dolor lumbar. Además, la educación y la conciencia corporal adquiridas durante el ejercicio ayudan a las personas a ser más conscientes de sus movimientos y posturas, de esa forma pueden prevenir otros episodios de dolor.

El dolor lumbar crónico puede tener un impacto devastador en la salud mental, llevando a problemas como la ansiedad y la depresión. El ejercicio físico tiene efectos beneficiosos sobre la salud mental, mejorando el estado de ánimo, reduciendo el estrés y proporcionando una sensación general de bienestar.

Para maximizar los beneficios del ejercicio en el tratamiento del dolor lumbar, es fundamental que los programas de ejercicios sean personalizados y supervisados por profesionales de la salud.

Discussion

Low back pain has been shown to be a leading cause of disability and work absenteeism worldwide, affecting people of all ages and fitness levels.

Regarding the approach to low back pain, it includes medications such as analgesics, anti-inflammatories, muscle relaxants and sometimes corticosteroids, physical exercise to strengthen and improve flexibility, lifestyle changes such as including these exercises, maintaining a healthy lifestyle by maintaining a healthy weight and, in more serious cases, medical interventions or other alternatives such as acupuncture.

Likewise, it is shown that physical exercise has multiple benefits not only in its treatment but also in the prevention and control of the appearance of said pain.

Health professionals must provide health education to patients in order to be able to provide them with information so that they know how to carry out the necessary actions not only to treat pain but also to prevent it.

Conclusion

Physical exercise is a comprehensive and diverse approach to treating low back pain, covering both physical and mental aspects. It is necessary to address various causes and consequences of low back pain through multiple mechanisms of action.

Exercise not only treats current lower back pain but also acts as a preventative measure. Maintaining strength and flexibility through regular exercise significantly reduces the risk of low back pain recurrence. Additionally, the education and body awareness gained during exercise helps people become more aware of their movements and postures, thereby preventing further episodes of pain.

Chronic low back pain can have a devastating impact on mental health, leading to problems such as anxiety and depression. Physical exercise has beneficial effects on mental health, improving mood, reducing stress and providing a general feeling of well-being.

To maximize the benefits of exercise in the treatment of low back pain, it is essential that exercise programs are personalized and supervised by health professionals.

Declaración de transparencia

La autora del estudio asegura que el contenido de este trabajo es original y no ha sido publicado previamente ni está enviado ni sometido a consideración a cualquier otra publicación, en su totalidad o en alguna de sus partes.

Fuentes de Financiación:

Sin fuentes de financiación.

Conflicto de intereses

Sin conflictos de intereses.

Publicación

El presente artículo no ha sido presentado como comunicación oral-escrita en ningún congreso o jornada.

Bibliografía

1. Fernández-Lorenzo, L., Pértega-Díaz, S., & Sobrido-Prieto, M. (2024). Eficacia del ejercicio de alta intensidad en personas con dolor lumbar crónico: una revisión sistemática. *Rehabilitación*, 58(1), 100817.
2. Hernández, D. M. G., Pérez, S. M. O., García, M. B. P., Carrión, S. A. Á., & Villacrés, Y. D. O. (2023). Ejercicio terapéutico en el dolor crónico lumbar: una revisión sistemática de ensayos clínicos aleatorizados. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 8(9), 1442-1459.
3. García, M. C., González, A. G., Espinar, N. C., & Escobar, J. M. A. (2022). Actividad física como tratamiento del dolor crónico de espalda baja no específico: revisión sistemática. *Journal of Physical Education and Human Movement*, 4(2), 1-31.
4. Santos, C., Donoso, R., Ganga, M., Eugenin, O., Lira, F., & Santelices, J. P. (2020). Dolor lumbar: Revisión y evidencia de tratamiento. *Revista médica clínica las condes*, 31(5-6), 387-395.
5. Jiménez-Gutiérrez, C., & Redruello Guerrero, P. (2020). Utilidad del ejercicio físico en el dolor lumbar crónico según diferentes grupos de edad.
6. Hernández, G. A., & Zamora Salas, J. D. (2017). Ejercicio físico como tratamiento en el manejo de lumbalgia. *Revista de salud pública*, 19, 123-128.

