

PREVALENCIA DE LAS PATOLOGIAS DE LA COLUMNA VERTEBRAL. SUS MEDIDAS PREVENTIVAS

Alexandra Lulich, Claudia Luna, Stella Lupidi, María de los Angeles Severina.

Cátedra de Medicina Preventiva. Escuela de Kinesiología y Fisioterapia.
Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Córdoba.

RESUMEN

Se ha observado que un alto porcentaje de alumnos presentan problemas de la columna vertebral, debido a la falta de prevención en las actividades de la vida diaria y en las prácticas hospitalarias.

Sumado a ésto la presencia de un importante porcentaje de alteraciones en pie.

Esto coincide con nuestra hipótesis de trabajo, y nos lleva a sugerir las correctas posiciones en las principales posturas.

Palabras clave: Patologías - Columna vertebral - Medidas preventivas.

INTRODUCCION

La columna es una varilla semiflexible sujeta a fuerzas de inclinación, rotación y deslizamiento que son menores cuando la columna está horizontal y apoyada totalmente a todo lo largo. En consecuencia la cama firme y confortable con un respaldo reclinable, puede ser la órtesis óptima^{1, 2}.

En la posición vertical balanceada, la columna vertebral normal puede apoyar el peso superpuesto de cabeza, brazos y tronco con muy poca actividad de los músculos espinales. Tan pronto como la distribución de los pesos suspendidos cambia a una posición desbalanceada, la fuerza de gravedad hace inclinarse a la columna como ocurre cuando la flexión de la cadera inclina la pelvis y la columna hacia adelante².

La actividad muscular que controla la flexión de la columna vertebral aparece tan pronto como ésta se encuentre fuera de balance vertical y aumentan las cargas axiales sobre las vértebras y los discos, hasta niveles que exceden grandemente aquellos que existen durante la posición quieta en posición balanceada. Estas posiciones no balanceadas de alta presión son las transicionales requeridas para cambiar de acostado a sentado o parado³.

La persistencia en posición no balanceada requiere contracciones isométricas continuas de grupos musculares, lo que disminuye la irrigación y resulta en inflamación y dolor muscular.

De ello la necesidad de conocer las técnicas apropiadas para levantar y manejar materiales, eliminar exceso de peso sobre la columna, fortalecer músculos debilitados de la espalda y adoptar buenos hábitos de postura en el trabajo, el hogar y los juegos.

MATERIAL Y METODOS

El trabajo se basa en una encuesta, la que consta de 54 preguntas que abarcan datos personales y familiares, comportamiento, sueño, vestimenta, deportes, actividades diarias, estudios, prácticas hospitalarias, marcha y diferentes síntomas de la columna vertebral.

Esta encuesta es anónima, cerrada, indirecta, realizada por muestreo aleatorio, estratificado, en cada curso de la escuela, tomando aproximadamente el 30 % de los alumnos presentes en cada año, en una clase teórica.

RESULTADOS

Fueron encuestados 417 de los 3246 alumnos que cursaron en la Escuela de Kinesiología y Fisioterapia en 1991 (12,8 %), habiéndose obtenido la siguiente información:

— Un 71 % correspondió al sexo femenino y un 29 % al masculino. Los promedios de edad, peso y talla fueron: 22 años, 60 kg y 1,70 m respectivamente.

— El 50 % duerme ocho horas diarias. El 41 % utiliza colchón blando y el 36 % lo hace en decúbito prono, no siendo éstas las condiciones adecuadas.

— El 83 % estudia en posición sentada, un promedio de ocho horas diarias.

— Destacamos que el 56,4 % realiza actividad física, con un promedio de dos horas por día, siendo los deportes o ejercicios más practicados los siguientes; gimnasia aeróbica, tenis, paddle, fútbol y aparatos.

— El 47 % realiza prácticas hospitalarias diarias, y de este grupo el 56 % presenta dolor a nivel de la columna vertebral: un 35 % cervical y un 27 % lumbar; éste es de tendencia creciente de primero a quinto año.

— El 42 % manifestó no adoptar posturas adecuadas durante las actividades de la vida diaria y de la práctica hospitalaria.

DISCUSION

De los 417 alumnos encuestados, 117 no adoptan posturas adecuadas durante las actividades de la vida diaria y prácticas hospitalarias, de los 196 que realizan prácticas hospitalarias, 110 manifiestan dolor a nivel de la columna vertebral.

Así, la inadecuada forma de usar el cuerpo en nuestras acciones diarias lleva inexorablemente a un desajuste de nuestros ejes corporales que generan tensiones musculares para soportar el cuerpo. Lo que se refleja en dolores, molestias y pérdida de flexibilidad.

Por ello debemos aprender a usar correctamente el cuerpo; observemos

las siguientes posturas para aplicarlas luego en nuestras actividades diarias como medidas preventivas.

En base a los antes mencionado, se propone el siguiente modelo de posturas:

Trate de evitar, en el trabajo, la casa y demás actividades, las posiciones prolongadas que le producen tensiones en la espalda.

Al sentarse, se tiende a inclinar la pelvis de un modo equivocado, lo que produce tensión en la espalda. No permanezca mucho tiempo sentado, párese, estírese y camine unos segundos (Fig. 1).

En el escritorio, trabaje a una altura cómoda que no le imponga una postura floja ni le obligue a agacharse. Ajuste la altura de la silla a la de sus rodillas para que éstas estén al nivel de las caderas. Las rodillas deben estar suficientemente separadas y los pies descansar sobre el piso. Evite cruzar las piernas (Fig. 2).

Al estar de pie, todo el cuerpo debe estar equilibrado y estabilizado en un correcto alineamiento sobre la reducida base que constituyen la planta de los pies. Cuando realiza tareas como lavar, planchar, cocinar, atender un paciente en camilla, eleve un pie sobre una tarima y altérnelo cada 15 minutos (Fig. 3).

Al dormir, la espalda debe descansar; use un colchón firme y en posición lateral con las rodillas flexionadas o decúbito supino con una almohada debajo de las rodillas (Fig. 4).

Cuando maneja, ajuste el asiento de manera que las rodillas con la cadera formen un ángulo recto y la espalda esté bien apoyada (Fig. 5).

Para bajar un peso, a una altura superior al hombro, acérquese a la carga para que pueda bajarla, tan cerca del pecho como le sea posible, evitando así una extensión exagerada de la columna (Fig. 6).

Al estar de pie, todo el cuerpo debe estar equilibrado y estabilizado en un correcto alineamiento sobre la reducida base que constituye la planta de los pies. Cuando realiza tareas como lavar, planchar, cocinar, atender un pa-

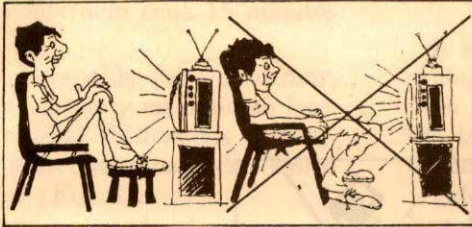


Fig. 1

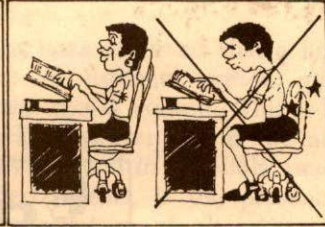


Fig. 2



Fig. 3

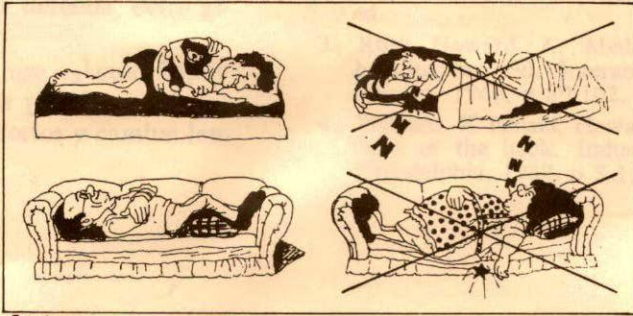


Fig. 4

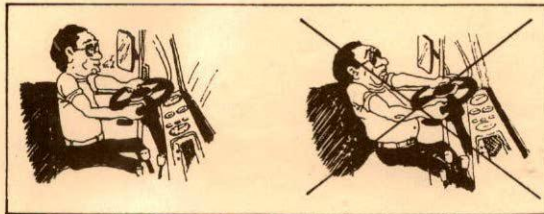


Fig. 5

RESULTADOS

Entre los
cuatro
Kashmiri
12.5%
de los

de los
de los
de los
de los
de los

de los
de los
de los
de los
de los

de los
de los
de los
de los
de los

DISCUSION

De los 417
no adoptan
las actividades
de los hospitales
con programas
deben dar a
total.

de los
de los
de los
de los
de los

de los
de los
de los
de los
de los

de los
de los
de los
de los
de los

de los
de los
de los
de los
de los

de los
de los
de los
de los
de los

de los
de los
de los
de los
de los

de los
de los
de los
de los
de los

de los
de los
de los
de los
de los

de los
de los
de los
de los
de los



Fig. 6

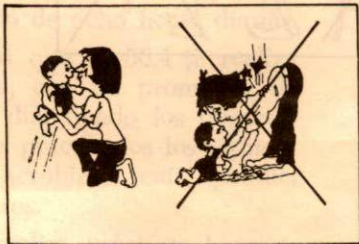


Fig. 7



Fig. 8



ciente en camilla, eleve un pie sobre una tarima y altérnelo cada 15 minutos (Fig. 3).

Al dormir, la espalda debe descansar; use un colchón firme y en posición lateral con las rodillas flexionadas o decúbito supino con una almohada debajo de las rodillas (Fig. 4).

Cuando maneja, ajuste el asiento de manera que las rodillas con la cadera formen un ángulo recto y la espalda esté bien apoyada (Fig. 5).

Para bajar un peso, a una altura superior al hombro, acérquese a la carga para que pueda bajarla, tan cerca del pecho como le sea posible, evitando así una extensión exagerada de la columna (Fig. 6).

Levante pesos correctamente, afirme los pies y sepárelos para aumentar la base de sustentación. Flexione las rodillas para que su columna no haga más fuerza de la que debe hacer. Afirme los músculos abdominales. Levante con las piernas y mantenga la carga cerca del tronco con la espalda derecha, evite girar (Fig. 7).

Piense en los pies, use calzado bajo y adecuado. Inclíne los pies hacia afuera levemente, dé pasos cortos y camine lento (Fig. 8) ⁴.

SUMMARY

It has been observed that a high percentage of students present problems with the spinal column; this is due to the lack of prevention in the activities of daily life and in hospitals' practice.

Added to this, is the presence of a large percentage of alterations of the feet.

This coincides with our hypothesis of work, and brings us to suggest the correct positions in the principal postures.

Key words: Pathology - Spinal Column

— Preventative measures.

BIBLIOGRAFIA

1. Lapiere A: La reeducación física. Editorial Científico-Médica. Barcelona; 1978, p 194-196, 4ª ed.
2. Rasch Philip J, Roger K, Burke: Kinesiología y Anatomía aplicada: En: Kinesiología de la columna vertebral y de la postura. Ed. El Ateneo, Buenos Aires, 1986, p 156-175, 258-275, 6ª ed.
3. Rusk Howard A: Medicina de Rehabilitación. Ed. Interamericana S.A., México, 1966, p 80-102, 2ª ed.
4. William, K Ismael, Howard B. Shorbe: Care of the back. Industrial Edition, Philadelphia, 1982, p 3-11.