

Flexibilizarse, una respuesta duradera para dolores lumbares

Para eso es de gran utilidad un trabajo corporal adecuado

Por Ester Arditti

Para LA NACION

Javier llegó a mi consultorio en busca de alivio para su dolor lumbar. Al levantar el jabón que se le cayó mientras se duchaba sufrió un agudo dolor que le impidió realizar cualquier tipo de movimiento.

Confiado en que sólo se trataba de un episodio pasajero, terminó a duras penas su ducha, se recostó y cuando quiso levantarse fue imposible: se sentía como enyesado y, sobre todo, dolorido.

Obligado a un reposo no deseado, pero imprescindible, llamó a su médico de cabecera el que con criterio le indicó reposo, un antiinflamatorio y calor en la zona afectada.

Al día siguiente, el dolor era menor y pudo entonces esbozar unos pasos; siguió en reposo y al otro día fue a trabajar y le contó a sus compañeros lo que le había sucedido.

Grande fue su sorpresa al escuchar numerosas historias semejantes que le dijeron y con qué prácticas cada uno se trató.

El club de los lumbálgicos

Todos lo miraban con cariño al darle la bienvenida al club de los lumbálgicos y ciatálgicos. Le explicaron que de ahora en más repetiría cada tanto el proceso y que aunque se operara siempre podría reincidir, ya que la genética de cada uno manda y no hay forma de dar marcha atrás.

Volvió a su médico clínico el que con criterio lo evaluó y le

explicó que debido a su falta de flexibilidad era posible que eso le hubiera ocurrido.

Le pidió radiografías y análisis varios para descartar otras enfermedades, y le dijo que en caso de ser necesario le ordenaría una imagen por resonancia nuclear magnética.

"Desde ya -le dijo su médi-

habló de una flexibilización global en la que organizara todo el cuerpo al mismo tiempo.

Sonaba lógico que si una parte del cuerpo sufría había que reorganizar el resto para resolver totalmente el problema.

Trató de convencer a sus compañeros, pero cada uno era un defensor acérrimo de lo que le

había aliviado el dolor y ninguno creía que la prevención de otro episodio fuera posible, y menos aún con ejercicios globales.

Fue entonces que Javier llegó a mi consultorio con una orden de tratamiento extendida por su médico clínico con un diagnóstico de *protrusión discal L4-L5*.

Reeducación

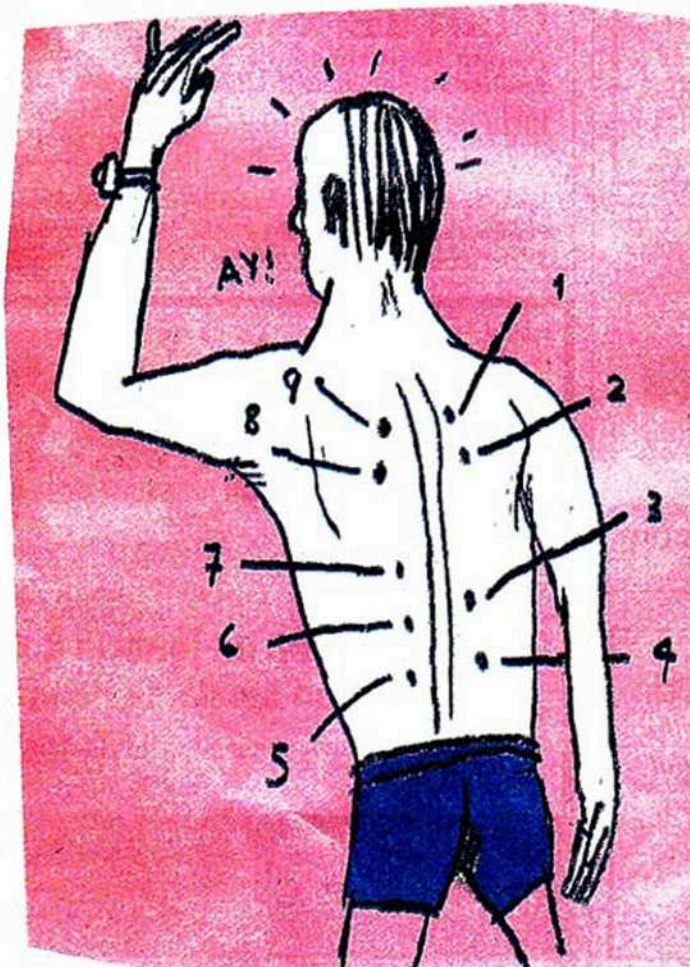
Luego de una exhaustiva evaluación de sus movimientos llegamos a la conclusión de que presentaba bloqueos tanto en su respiración como en la cadena de músculos y aponeurosis de su zona posterior.

Le explicamos el trabajo corporal al que se sometería y le informamos que a medida que se reeducara iba a ir revirtiendo su problema, lo que podría evitar nuevos episodios.

Esta historia me ocurrió en 1987. Aun-

que dejé de verlo hace ya casi quince años, cuando se fue a vivir fuera del país, Javier me escribe cada tanto para contarme de su vida y de lo flexible que sigue estando.

Desde que dejé de verlo, Javier jamás volvió a sufrir un episodio de dolor lumbar.



co-, debe flexibilizarse pues de otro modo repetirá el episodio y aun si estuviera operado de una hernia discal, eso no lo salvaría de reincidir en el dolor. El secreto, mi amigo, es flexibilizar en forma global."

De vuelta en su oficina, Javier comenzó su encuesta: ¿cuántos compañeros se habían flexibilizado antes o después de cirugía? Volvió a sorprenderse cuando le contaron que habían hecho distintos tratamientos y gimnasias, pero ninguno le

La autora es profesora titular de Técnicas Kinesicas II de la Facultad de Medicina de la UBA y miembro titular de la Academia de Kinesiología y Fisiología