

Dolor en la espalda del baloncestista

¿QUÉ SUFRE Y PORQUÉ LA COLUMNA EN UN SALTO?

Que el paciente conozca su columna hace más fácil comprender los problemas lumbares. Las vértebras que rodean y protegen la médula espinal están separadas por discos que absorben los golpes. Los discos dan a la espina dorsal la flexibilidad para moverse. Los nervios que salen ramificados de la médula espinal atraviesan aberturas en las vértebras hacia otras partes del cuerpo. Alguno de estos nervios se unen a la base de la espina dorsal para formar el Nervio Ciático, que baja por la pierna.

Los problemas discales en la espina dorsal pueden causar dolor en la zona lumbar de la espalda o en la pierna del paciente y frustración ya que se limita la capacidad de movimiento y de disfrutar del deporte que más nos gusta.

Para solucionar el problema se puede seguir un tratamiento conservador (descanso, medicación, fisioterapia y ejercicios). Pero a pesar de ello los dolores persistirán. Una solución alternativa es la cirugía.

COMO RECUPERAMOS

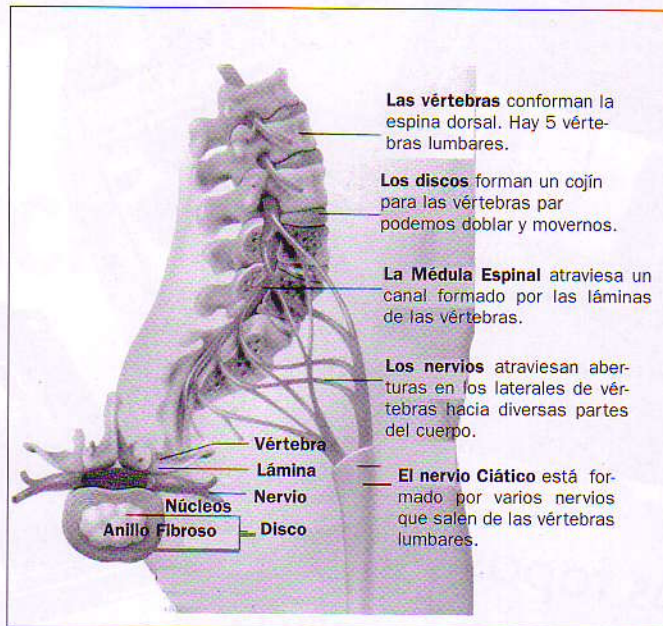
La recuperación del dolor de espalda es un proceso continuo. Cuán rápido el paciente se pueda recuperar de los esfuerzos para trabajar muy de cerca con el fisioterapeuta y moverse y ejercitarse correctamente tal y como recomiende el médico, mucho mejor será la recu-

Por el Dr. Alfonso del Corral

Director General Servicios Médicos del Real Madrid

y el Dr. Javier Vaquero

Profesor Titular de la Universidad Complutense



peración. Ésta puede durar 6 meses ó más antes de que la espalda esté completamente curada.

▼ **Fisioterapia.** El fisioterapeuta enseñará al paciente ejercicios para mejorar la fuerza e incrementar la movilidad. El objetivo de la fisioterapia es ayudar al paciente a estar activo tan pronto como sea posible utilizando movimientos seguros para el cuerpo, que protejan la espalda.

▼ **Moverse correctamente.**

Buenos movimientos mecánicos para el cuerpo mantienen la espina dorsal bien alineada y reduce el dolor. Pero el mantener una posición segura y equilibrada puede exigir algunos cambios en las actividades diarias

del paciente. Por ejemplo, puede necesitar aprender diferentes formas de dormir, sentarse o levantarse y, así, evitar volver a dañar la espalda.

▼ **Ejercicio regular.** El plan de recuperación puede incluir ejercicios de espalda y estómago, tales como abdominales que fortalecen los músculos que ayudan a aguantar la espalda. Hechos con regularidad, estos ejercicios pueden ayudar al paciente a construir los músculos fuertes y flexibles que necesite para proteger la espalda.

▼ **Seguimiento.** El médico y el paciente continuarán trabajando juntos durante la recuperación. El médico marcará las visi-

tas de seguimiento de modo que pueda evaluar el progreso del paciente, aconsejarle sobre el nivel de actividad y ajustar la medicación si fuera necesario. Algunas veces, el médico puede recomendar al paciente pruebas de seguimiento para asegurar que se está curando adecuadamente.

La continua salud de la espalda depende, realmente, del paciente. Depende de que siga las recomendaciones del médico tales como ver al fisioterapeuta regularmente. Y, el

paciente debe recordar de moverse y ejercitarse adecuadamente en cuanto vuelva a una vida más activa. □

