

**EFFECTIVIDAD DE LAS TÉCNICAS WILLIAMS Y MC KENZIE PARA DISMINUIR
EL DOLOR LUMBAR, EN UN GRUPO DE MUJERES ENTRE LOS 15 Y 35 AÑOS
DE EDAD, QUE SE ENCUENTRAN EN EL SEGUNDO Y ULTIMO TRIMESTRE DE
GESTACION.**

Mónica Bibiana Osorio Pérez

Sandra Matilde Duque Velásquez

Luisa Fernanda Garzón Bohórquez

Fundación Universitaria Maria Cano

Se realiza un estudio en la Empresa Social del Estado, Hospital San Vicente de Paúl del municipio de Caldas Antioquia, con el fin de identificar la efectividad en la disminución del dolor lumbar con las técnicas Williams y Mc Kenzie en un grupo de 12 mujeres gestantes entre los 15 y 35 años de edad que se encuentran en el segundo y ultimo trimestre de gestación; esto se realiza por medio de la aplicación de ambas técnicas y de manera comparativa.

INTRODUCCIÓN. Uno de los cambios mas sobresalientes durante el embarazo se presenta al final del segundo trimestre y durante el ultimo trimestre de la gestación, donde se produce un aumento significativo del volumen y el peso de la carga, esto ocurre ya que el útero se agranda conforme el bebé crece, además esto hace que la curvatura lumbar aumente, produciendo dolor en la región lumbar.

Este trabajo se ha realizado basado en los conocimientos obtenidos por medio del estudio de técnicas específicas para el manejo de dolor lumbar, como es la técnica de Williams y la técnica de Mc Kenzie; las cuales se aplicaran en un grupo de mujeres gestantes entre los 15 y 35 años de edad, que se encuentran en el segundo y el ultimo trimestre de gestación, de la ESE Hospital San Vicente de Paúl del municipio de Caldas, Antioquia, durante el primer semestre de 2006.

Como Fisioterapeutas buscamos identificar cual técnica es más efectiva para la disminución del dolor lumbar en las madres gestantes, ya que es uno de los problemas más comunes en estas poblaciones y esta a nuestro alcance brindarles la posibilidad de tener un embarazo tranquilo, confortable y feliz.

En este trabajo el lector puede encontrar clara y detalladamente todo lo relacionado con la anatomía y la biomecánica de la columna vertebral, el proceso normal del embarazo, las molestias que se presentan durante este, los cambios anatómicos y fisiológicos que este genera; además encontrara la descripción de las técnicas de Williams y Mc Kenzie las cuales se aplican a un grupo de mujeres gestantes, revelando así su eficacia y los beneficios que traen para disminuir el dolor en la región lumbar de estas madres.

MOLESTIAS DURANTE EL EMBARAZO

Se puede tener un embarazo muy saludable y aun así experimentar una cantidad de molestias. Estas molestias se deben a los cambios que el embarazo desencadena en su cuerpo

Dolor de espalda

Conforme el bebé sigue creciendo, el peso adicional en la parte delantera hace que se incline hacia atrás para compensarlo. Esto impone estrés sobre los ligamentos y los músculos de la parte baja de la espalda, y a menudo causa dolor de espalda. Los músculos del abdomen debilitados por el embarazo también pueden causar dolor de espalda.

Medidas para el autocuidado en presencia de dolor de espalda

- Usar calzado acolchado de tacón bajo.
- Aplicar compresas heladas.
- Duerma sobre un colchón muy firme.
- Duerma de lado, con una almohada entre las piernas.
- Use una silla con buen apoyo para la espalda, o coloque una pequeña almohada detrás de la parte baja de su espalda cuando se siente.
- Aprenda a levantar objetos con la técnica apropiada.
- Haga ejercicios de bajo impacto, como caminar y nadar.

- Haga ejercicios de inclinación de la pelvis. Póngase de pie con la espalda contra una pared, y apriete con lentitud la parte baja de la espalda contra la pared. Libere la presión y repita el ejercicio varias veces al día.

Qué es el dolor de espalda?

Es un dolor, una sensación de tensión muscular o de rigidez localizada en la espalda que puede o no puede ir acompañada de dolor en los brazos o en las piernas.

¿Por qué se producen los dolores de espalda?

Los dolores de espalda pueden tener orígenes muy diversos y muchas veces no se sabe por qué ocurren.

El embarazo. Cerca de la mitad de las mujeres embarazadas tienen dolor de espalda. Ello se debe, probablemente, a que durante el embarazo se estiran los músculos abdominales y esto aumenta la tensión en los músculos de la espalda. Además, durante el embarazo se producen una serie de cambios hormonales en la mujer que ablandan algunas estructuras, como por ejemplo los discos

intervertebrales, que pueden favorecer la aparición de la fatiga y del dolor de espalda.

TECNICA DE MC KENZIE

La técnica Mc Kenzie son un conjunto de movimientos y posiciones orientadas a normalizar la mecánica de la columna, la cual se encuentra alterada por dolor o limitación funcional.

Los ejercicios aplicados fueron:

- Extensión en bípedo con manos en la cintura
- Deslizamiento lateral
- Posición fetal
- Extensión del tronco con apoyo en las manos en decúbito prono
- Rotación de cadera
- Flexión en sedente

La técnica se aplica 10 repeticiones de cada ejercicio y se mantiene sostenido por 5 segundos

TECNICA DE WILLIAMS

Busca disminuir el dolor en la región lumbar por medio de estiramientos de los flexores del dorso de la espalda.

Los ejercicios aplicados fueron:

- Retroversión Pélvica
- Abdominal con rodillas flexionadas
- Rodillas al pecho en decúbito supino
- Posición de carrera
- Retroversión de cadera en bípedo
- El puente

La técnica se aplica 10 repeticiones de cada ejercicio y se mantiene sostenido por 5 segundos

DESCRIPCION DEL ESTUDIO.

Este estudio fue realizado en la ESE Hospital Sanvicente de Paúl del municipio de Caldas, Antioquia, a un grupo de 12 mujeres gestantes entre los 15 y 35 años de edad, que se encuentran en el segundo trimestre, el 33% de las mujeres (4 mujeres) y el tercer trimestre, el 67% de las mujeres (8 mujeres), de gestación. Estas madres asisten al programa de psicoprofilaxis del hospital, el cual esta a cargo de las practicantes de Fisioterapia de la Fundación Universitaria Maria Cano.

A las 12 mujeres gestantes se les realizan evaluaciones posturales con el objetivo de buscar información acerca de cómo el peso y el volumen afectan la columna vertebral de estas madres, estas evaluaciones arrojaron datos relevantes como que el 100% de ellas tiene aumento de la curvatura lumbar lo que hace que refieran dolor.

Las molestias mas frecuentes que presentaron durante el embarazo, estas madres fueron: dolor de espalda el 33% (12 mujeres), dolor de cabeza el 6% (2 mujeres), aumento de la micción el 26% (9 mujeres), Edema de miembros inferiores el 23% (8 mujeres), varices el 3% (1 mujer), insomnio el 9% (3 mujeres) y ninguna presenta estreñimiento. Además el 100% de las mujeres (12 mujeres) presento dolor lumbar, ninguna presento dolor cervical ni dorsal.

Posteriormente se divide el grupo en dos subgrupos de 6 mujeres cada uno de ellos, al primer grupo se le aplican seis ejercicios de la técnica de William y al segundo grupo se le aplicaron seis ejercicios de la técnica de Mc Kenzie.

Al 100%, (6 mujeres), de las gestantes a las cuales se les aplico la técnica de Williams presentaron disminución del dolor. El 67%, (4 mujeres), de las gestantes a las cuales se les aplicó la técnica Mc Kenzie presentaron disminución del dolor y el 33%, (2 mujeres), no se les disminuyo el dolor con esta tecnica.

CONCLUSIONES

Mediante la realización de las encuestas de satisfacción realizadas al grupo de mujeres gestantes entre los 15 y 35 años de edad, que se encuentran en el segundo y ultimo trimestre de gestación, de la Empresa Social del Estado Hospital San Vicente de Paúl del municipio de Caldas, Antioquia, durante el primer semestre de 2006 y después de haber aplicado las técnicas Williams y Mc Kenzie, se llego a la conclusión que la técnica mas eficaz para disminuir el dolor lumbar es la técnica de Williams, además de ser una técnica sencilla y fácil de aplicar.

Al realizar las evaluaciones posturales se observó que debido al aumento de peso de las madres en el segundo y último trimestre de embarazo todas presentaban un aumento de la curvatura lumbar lo que les genera dolor en esta zona.

Esta técnica ayuda a las madres a crear buenos hábitos posturales que mejoran su calidad de vida y disminuye el dolor, además permite fortalecer los músculos que encuentran más débiles durante el embarazo, como son los paravertebrales, flexores de cadera, glúteos e isquiotibiales.

Con este trabajo, se describieron ampliamente los fundamentos y los ejercicios de las dos técnicas, Williams y Mc Kenzie, con los cuales se puede disminuir eficazmente el dolor lumbar.

REFERENCIAS

TAMAYO, Mario. El proceso de la investigación científica. 4 Ed. editorial Norega. 1998.

FUNDACION UNIVERSITARIA MARIA CANO. Multimedia Diplomado en fisioterapia en Rehabilitación de columna y pelvis. Fondo Editorial Catedra Maria Cano. 2006.

ESTOPA, Carmen F. CURELL, Jorge. Diccionario de Medicina Océano Mosby. 4 Ed. Barcelona. 1998.

BENNETT, Ivan L. BRUESCHKE, Erick E. CHRISTIAN, Joseph R. SHIDEMAN, Frederick E. WYGAARDEN, James. Enciclopedia Medica Familiar, circulo de lectores. Vol 1. 1984.

PIRIE, Lynne. CURTIS, Lindsay. El deporte durante el embarazo. Editorial Médica Panamericana S. A. 1994.

VILLANUEVA, Rafael. Gran Atlas McMinn de anatomía humana. 4 Ed. Barcelona. 1998.

KAPANDJI I. A. Cuadernos de Fisiología Articular. 2 Ed. Toray- Masson, S. A. 1981

<http://www.alemana.cl/seembarazo/ede002.asp>

<http://www.embarazada.com/etapas.asp>

http://www.anatomia.tripod.com/columna_vertebral.htm

http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/esp_imagepages/9561.htm

<http://www.araucaria2000.cl/smuscular/smuscular.htm>

<http://www.elergonomista.com/aitor03.htm>

<http://www.esehospicaldas.gov.co>