

EFFECTIVIDAD DE LA TECNICA DE NANCY KESTER Vs EJERCICIOS DE ESTABILIZACION SEGMENTAL EN MUJERES EN EL 2° y 3° TRIMESTRE DE GESTACIÓN CON DOLOR LUMBAR DE LOS 18 AÑOS EN ADELANTE EN LA E.S.E HOSPITAL EL CARMEN DE AMALFI

Autores. Alexa Liné Ramírez Espinosa, Ana Cristina Vargas Arango, Marisol Peláez González

Resumen

En el transcurso de la evolución del hombre; la gestación y la maternidad son procesos fundamentales en el desarrollo de las mujeres en las diferentes etapas de su vida y aun así no deja de ser un estados de alto riesgo para el bienestar fisiológico, anatómico, psicológico y social para la madre en embarazo; por ello el interés de generar otras alternativas de manejo preventivo curativo de las dolencias durante el periodo de gestación y de esta forma comprobar que la aplicación de las técnicas de Nancy kester y estabilización segmental son efectivas para mejorar el dolor lumbar (lumbalgia) ocasionado por el aumento de peso que soporta la madre a nivel de su columna vertebral.

LUMBALGIA

Es un dolor intenso y de aparición brusca que aparece en la zona lumbosacra al realiza una actividad que provoque sobreesfuerzo en la zona, como ocurre al levantar un peso del suelo usando la musculatura de la espalda (pasar de flexión a extensión), que deja al sujeto bloqueado en una postura antalgica. Y en las mujeres en embarazo puede presentarse por:

◀ La relajación de la musculatura abdominal.

Esta relajación es necesaria para permitir el crecimiento de la matriz o útero en las fases más avanzadas del embarazo, pero si ya antes los abdominales eran poco potentes puede aparecer muy precozmente. De hecho, también en la población general la falta de una musculatura abdominal potente es un factor que aumenta el riesgo de que el dolor aparezca o persista más tiempo.

La relajación de la musculatura abdominal hace que la embarazada se arquee hacia atrás -en postura de hiperlordosis y use excesivamente la musculatura de la espalda para mantener su equilibrio. Es similar a lo que ocurre con una silla, que permanece estable cuando está apoyada en sus cuatro patas, pero hay que corregir constantemente la postura si se la quiere mantener en equilibrio sobre sus dos patas traseras.

Estos mecanismos facilitan que la musculatura de la zona lumbar se contracture y aparezca dolor.

◀ La falta de potencia de los glúteos.

En condiciones normales, los glúteos estabilizan la pelvis y aportan un apoyo estable a la columna lumbar; Durante el embarazo, al aumentar el peso y variar la postura de la columna vertebral, si la musculatura glútea es insuficientemente potente puede ser incapaz de estabilizar la articulación sacro-ilíaca, que fija la columna a la pelvis, lo que causa dolor en la zona lumbar baja y las nalgas.

◀ El Parto

Es muy frecuente padecer dolor en la zona baja de la espalda durante el parto e inmediatamente después.

Varios mecanismos pueden causarlo:

- Esfuerzo muscular: Algunos partos pueden suponer un esfuerzo importante, que puede causar una contractura muscular capaz de mantenerse durante varios días.
- Alteraciones en las articulaciones de la pelvis. Durante el parto, la pelvis se dilata para permitir la salida del feto. En condiciones normales, esa dilatación es mínima y se produce por la relativa separación de los huesos que forman el pubis, en la parte anterior de la pelvis. El desequilibrio relativo entre el diámetro de la pelvis de la madre y el tamaño del niño es una de las causas que pueden producir una dilatación excesiva de la pelvis. Esta dilatación puede afectar a las articulaciones sacroilíacas, en la parte posterior de la pelvis, que son las que unen la pelvis a la columna vertebral. Si eso ocurre, puede aparecer dolor y contractura muscular en la zona lumbar baja y las nalgas.
- Excepcionalmente, el esfuerzo del parto puede desencadenar una fisura, protrusión o hernia discal. En ese caso, puede aparecer dolor en la zona baja de la espalda o ciática (dolor irradiado a la pierna).
- Luxación del coxis. Si durante el parto el paso del feto empuja el coxis hacia atrás, estirando o rompiendo fibras del ligamento que lo une al sacro, el coxis puede quedar desplazado. Es lo que se denomina luxación del coxis y puede producir un dolor intenso en la rabadilla, al final de la columna vertebral, sobre todo al sentarse sobre una superficie dura.

Ejercicios de estabilización entrenan al paciente para controlar las fuerzas posturalmente desestabilizantes. Estos ejercicios pueden empezar exigiendo la estabilización postural isométrica de un área clave, tal como la unión lumbopelvica durante los movimientos del tronco o de las extremidades, e ir progresando para incluir el control de la postura lumbopelvica durante actividades funcionales tales como sentarse, elevar, agachar, arremeter, etc. Dichos ejercicios son terapéuticos en cuanto que enseñan al paciente a mantener el control postural en actividades de la vida cotidiana. Al concentrarse principalmente en la reducción de las sobre

tensiones lumbares durante los ejercicios funcionales, los cuádriceps, los glúteos, y los abdominales son entrenados sin incrementar el dolor de espalda o de las caderas. Con este programa es posible obtener ganancias en fuerza y en capacidad de resistencia puesto que la espalda no está sometida a tensión, con lo cual el individuo puede agotar los músculos hasta el agotamiento. La inflamación posterior al ejercicio sin síntomas de exacerbación es uno de los escalones esenciales para volver a participar plenamente en las actividades de la vida cotidiana.

Técnica de Nancy Kester. Entre las diferentes técnicas de ejercicios para el dolor lumbar se ha escrito la técnica de Nancy Kester, la cual ha sido escrita cuidadosamente para preservar o restaurar el alineamiento mecánico deseable de la columna y la pelvis y la acción recíproca de los músculos y los ligamentos de la espalda.

Estos ejercicios básicos están dirigidos a la corrección de las fallas mecánicas que comúnmente contribuyen en mayor grado al dolor lumbar. Muchos principios son observados en todas las técnicas de ejercicios para el dolor lumbar.

PROPUESTA METODOLOGICO

La población objeto de estudio la conforman 20 madres gestantes que asisten a la E.S.E Hospital El Carmen De Amalfi. De las madres gestantes definidas en la población, 16 gestantes presentan dolor lumbar. Las cuales se dividen en dos grupos; a un grupo se le aplica la técnica Nancy Kester y al otro los ejercicios de estabilización segmental de esta forma se analizan los resultados comparativamente y se realiza la fundamentación teórica de la técnica de Nancy Kester y ejercicios de estabilización segmental para la rehabilitación del dolor lumbar.

Palabras Claves. Lumbalgia, Gestación, Técnica de Nancy Kester, Ejercicios de estabilización Segmental, columna vertebral, ejercicio,

Conclusiones

Se concluye que la técnica de Nancy Kester y los ejercicios de estabilización segmental son efectivos en el alivio del dolor lumbar en madres gestantes, ya que el 80% de las participantes en la investigación presentaron mejoría ante los síntomas.

La técnica de Nancy Kester y ejercicios de estabilización son de fácil aplicación por su comodidad a la hora de realizarlos, el bajo impacto que genera y el alivio que sienten al final de la sesión.

Cabe señalar que el dolor lumbar en el proceso de embarazo es generado por la falta de acondicionamiento físico.

Se detectó que la técnica de Nancy Kester presentaron una mayor facilidad en su ejecución y alivio del dolor, donde el 100% del grupo dos que los practicó no refirieron ningún tipo de molestias al realizarlos; y el 30% de l grupo uno, presentó incomodidad con lo ejercicios N° 4 y N° 5 de estabilización segmental.

RECOMENDACIONES

Durante la realización de las actividades es recomendable: No permanecer por tiempos prolongados en posición supina ya que se presenta una alteración en la expansión torácica debido a la presión intraabdominal.

Al momento de ejecutar los ejercicios se debe tener en cuenta: utilizar ropa adecuada, realizarlos en un lugar cómodo y confortable.

Durante los primeros tres mese de gestación no es recomendable realizar ejercicios de alto impacto sin el consentimiento medico.

La intensidad con que se realice los ejercicios debe ser suave sin exceder el tiempo de duración del mismo.

Es de gran ayuda la practica de la técnica de Nancy Kester y ejercicios de estabilización segmental, porque además de permitir un acondicionamiento físico para la madre, ayuda a la preparación de los músculos involucrados en el proceso de parto y mejora el dolor lumbar ocasionado por las alteraciones que sufre la madre en la etapa de gestación.

Todas aquellas madres que practiquen estas técnicas corren menos riesgos de sufrir dolores y alteraciones post parto como consecuencia de los cambios hormonales y fisiológicos en la gestación.

IBLIOGRAFÍA

ACEVEDO, Camilo. Guía : Ejercicios terapéuticos I. Medellín : Fundación Universitaria María Cano, 1996

LIEBENSON, Craig. Manual de rehabilitación de la columna vertebral. Barcelona : Paidotribo, 1999 521p.

PIRIE, Lynne B. y CURTIS, Linelsay. El deporte durante el embarazo y ejercicios de posparto. Buenos Aires : Médica Panamericana, 1994 220p. (618.6 / P668)

SADLER, T.W. Langman : Embriología médica. 6ed. Buenos Aires : Médica Panamericana, 1993 424p. (612.64 / S126 1993)

VARGAS, Olga Nelly y RAMÍREZ, Eugenia. Nacer, Programa de Preparación para la Maternidad y la Paternidad. Medellín 1998. pag 104.

SITIOS WEB CONSULTADOS:

http://www.webdelaespalda.org/divulgaativas/su_espalda/embarazadas/embarazadas.asp

<http://saludydeporte.consumer.es/enfermedadydeporte/dolorespalda/index.html>

<http://medicosgeneralescolombianos.com/Embarazo.htm>